

Setitik
Cahaya.
di Balik Kabut 3

Kumpulan

Tulisan

Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Setitik Cahaya di Balik Kabut 3

Kumpulan Tulisan Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Diterbitkan oleh:

Issara.

Jl. Kelapa Kopyor Raya CE2/ 10

Jakarta Utara - 14240

Telp. 021-27353757

Cetakan I, 2011

Desain & Tata Letak : Aditya W.

Pengantar

Ini adalah buku yang ke 3, tebalnya kurang lebih sama seperti buku ke 1 dan ke 2; jadi tetap buku kecil. Tujuan dari menerbitkan buku ini masih sama, yaitu agar teman-teman saya yang tidak punya facebook bisa ikut membaca catatan-catatan ringan yang saya buat, siapa tahu ada yang mendapat inspirasi dan bermanfaat bagi dirinya.

Cara saya menulis masih sama, yaitu pendek-pendek atau singkat-singkat, supaya mudah dipahami atau dimengerti. Pada umumnya catatan saya tidak jauh dari masalah kehidupan sehari-hari, berpijak di atas bumi, tidak mengawang-awang di udara.

Terima kasih kepada teman-teman yang telah sudi mengirimkan dana untuk biaya penerbitan buku Setitik Cahaya di Balik Kabut ke 3 ini. Nama-nama dari teman-teman tertera pada halaman akhir buku ini, supaya saya tidak lupa sampai kapanpun juga.

Kali ini ada teman dari fb yang berkenan untuk menjadi editor sukarela, yaitu Sdr. Hendry Filcozwei Jan dari Bandung. Pada kesempatan ini ijinilah saya mengucapkan terima kasih banyak kepada Sdr. Hendry untuk partisipasinya yang luar biasa. Juga terima kasih kepada anak bungsu saya Aditya, yang telah melakukan edit akhir, lay out, sekaligus mengatur percetakannya sehingga bisa berwujud sebagai buku kecil ini.

Selamat membaca, jangan marah kalau ada tulisan saya yang kurang berkenan di hati, mohon maaf kalau ada yang tersinggung. Setelah membaca habis buku kecil ini, semoga wawasan anda bertambah luas, langkah anda semakin ringan, hati anda semakin mantap, keraguan anda semakin tipis menguap di udara dan semangat anda semakin menggelora. Semoga.

Salam dari penulis,

R. Surya Widya

Daftar isi

| | hal. |
|---|-------------|
| 1. Ada Lima Jenis Hoki | 9 |
| 2. Takut Mati | 10 |
| 3. Konsisten | 11 |
| 4. Berpantang dan Kesucian | 12 |
| 5. Sikap Proaktif | 13 |
| 6. Sehat Jiwa | 14 |
| 7. Peluang | 15 |
| 8. Warlord | 16 |
| 9. Susuk | 17 |
| 10. Forgive dan Forget | 18 |
| 11. Keseimbangan | 19 |
| 12. Sukar Tidur | 20 |
| 13. Lagu Gembira | 21 |
| 14. Menang Jadi Raja, Kalah Jadi penyamun | 22 |
| 15. Setengah Hati | 23 |
| 16. Jejak atau Jejas | 24 |
| 17. Selingkuh Harta | 24 |
| 18. Pindah Agama Cari kesembuhan | 25 |
| 19. Mengungsi | 27 |
| 20. Rohaniwan yang Kaya Raya | 28 |
| 21. Memberi Hormat | 29 |
| 22. Senandung | 30 |
| 23. Pemimpin Besar | 31 |
| 24. Warisan | 32 |
| 25. Kumpul Kebo | 33 |
| 26. Gede Ambek | 34 |
| 27. Bersikap Jujur | 35 |
| 28. Zaman Kegelapan | 36 |
| 29. Umur Dunia | 37 |

| | |
|--|----|
| 30. Virus | 38 |
| 31. Faktor-faktor yang Merugikan Kesehatan | 39 |
| 32. Faktor-faktor yang Memulihkan Kesehatan Prima | 40 |
| 33. Saling Memuaskan | 41 |
| 34. Lima Jenis Kehilangan yang Besar | 42 |
| 35. Lima Jenis Perolehan yang Besar | 43 |
| 36. 10 thing to learn from Japan | 44 |
| 37. Telekomunikasi-Informasi | 45 |
| 38. Rasa Terbebas | 46 |
| 39. Pilih kasih | 47 |
| 40. Menghadapi Hari Tua | 47 |
| 41. Fase Terminal | 49 |
| 42. Anak Tunggal | 50 |
| 43. Anak Bungsu | 51 |
| 44. Dendam | 52 |
| 45. Bubar | 52 |
| 46. Kekayaan yang Membawa Kegembiraan dan Kebahagiaan | 53 |
| 47. Kecopetan | 55 |
| 48. Membahagiakan Orang Tua/Mertua | 56 |
| 49. Lengser | 57 |
| 50. Memberantas Kilesa dengan Sila | 58 |
| 51. Memberantas Nivarana dengan Samadi | 59 |
| 52. Memberantas Anusaya dengan Pannya | 60 |
| 53. Culture Shock | 61 |
| 54. Paling | 62 |
| 55. Tampil Beda | 63 |
| 56. Mahapandita | 64 |
| 57. Kaderisasi | 65 |
| 58. Nama Baik | 66 |
| 59. Kawan Baik | 67 |

| | |
|---|-----|
| 60. Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda | 68 |
| 61. Akademi Buddhis Nalanda | 70 |
| 62. AIDS | 71 |
| 63. Raja Gunung | 72 |
| 64. Mengubah Watak | 73 |
| 65. Tanggung Jawab | 74 |
| 66. Pesta Makan dan Hutang | 75 |
| 67. Dua Matahari Terlalu Panas | 76 |
| 68. Belum Siap | 77 |
| 69. Pandita Kaget | 79 |
| 70. Bhikkhu Bukan Profesi | 80 |
| 71. Pasamuhan Agung MAGABUDHI | 81 |
| 72. Pacaran | 82 |
| 73. Beragama | 83 |
| 74. Kompensasi | 84 |
| 75. Lebih Bijaksana | 85 |
| 76. Antara Kualitas dan Kinerja | 86 |
| 77. Akar Kejahatan | 87 |
| 78. Sebelas Kebajikan untuk Kaum Perempuan | 88 |
| 79. Harmonika Berkarat | 89 |
| 80. Senja yang Indah | 90 |
| 81. Denyut Jantung | 91 |
| 82. Tekanan Darah | 92 |
| 83. Kepribadian Neurotik (Pencemas) | 93 |
| 84. Kepribadian Ambisius (Tipe A) | 94 |
| 85. Gypsy Mendirikan Buddhist Church | 95 |
| 86. Kepribadian Petualang | 96 |
| 87. Kepribadian Tipe B (Tenang/Santai) | 97 |
| 88. Kepribadian Pencuriga | 98 |
| 89. Kepribadian Dependen | 99 |
| 90. Kepribadian Formal | 100 |



*Setitik
Cahaya
di Balik Kabut*

3



Ada 3 hal untuk meraih sukses:

1. Memiliki pengetahuan yang lebih baik daripada orang lain
2. Bekerja lebih giat daripada orang lain
3. Berharap lebih sedikit daripada orang lain

William Shakesphere

1. Ada Lima Jenis Hoki

Sunday, February 20, 2011 at 2:32pm

Jenis yang pertama adalah panjang umur, tidak ada orang yang ingin pendek umur.

Jenis yang kedua adalah sejahtera dan memiliki status yang tinggi dalam masyarakat, semua orang pasti ingin kaya dan terpandang. Memiliki semua kebutuhan hidup sehingga dapat melaksanakan semua kewajiban sebagai manusia.

Jenis yang ketiga adalah kesehatan fisik dan kesehatan jiwa. Sakit apapun pasti tidak enak, apalagi sakit jiwa.

Jenis yang keempat adalah dapat sering-sering berbuat kebajikan. Dengan banyak berbuat baik, hari depan pasti lebih cemerlang. Tidak hanya menikmati berbuahnya kamma baik, tetapi juga menanam bibit kebaikan terus-menerus.

Jenis yang kelima adalah tahu saat kematian, sehingga bisa siap-siap dengan pesan-pesan, bikin surat waris, dan mandi dulu yang bersih!

Kalau hanya panjang umur tetapi tidak punya uang pasti sengsara, apalagi kalau sakit-sakitan, ditambah lagi terus-menerus berbuat jahat, sesudah mati pasti masuk alam neraka. Hidup akan lebih sengsara dan sangat menderita.

Hoki adalah hasil perbuatan kita di masa lalu. Jangan terlena. Kita harus terus menumpuk jasa kebajikan, berhenti melakukan perbuatan yang tercela serta selalu sadar dalam meluruskan pikiran dan mengendalikan perasaan.

2. Takut Mati

Saturday, February 19, 2011 at 7:21 am

Ada orang yang susah tidur, karena takut setelah tidur besok pagi tidak bangun lagi.

Anak kecil mungkin tidak tahu apa yang dinamakan mati, tetapi seorang orang dewasa pasti mengetahuinya. Yang jadi masalah adalah apa yang terjadi setelah mati, masih tanda tanya.

Ada agama yang hanya memberikan dua pilihan sederhana, kalau bukan masuk surga, ya masuk neraka.

Ada juga agama yang memberikan lebih banyak pilihan, kecuali masuk alam surga dan alam neraka, masih ada alam lainnya seperti alam binatang, alam setan, alam jin (*asura*), dan alam brahma. Selain itu ada pilihan yang lebih baik, yaitu tidak dilahirkan lagi sebagai makhluk apapun (mencapai *Nibbana / Nirvana*) alias terbebas dari *dukkha*.

Sesuai dengan hukum gravitasi, orang yang tidak mau berusaha meningkatkan kualitas dirinya sudah pasti akan melorot ke alam yang lebih rendah. Karena itu ia takut mati, memang masuk akal.

Terlahir sebagai manusia adalah satu keberuntungan, tidak boleh disia-siakan. Silahkan beli *voucher* atau tiket yang cocok dengan keinginan kita masing-masing.

Orang-orang yang sudah memiliki bertumpuk-tumpuk jasa kebajikan tidak akan takut mati. Siapa takut?

3. Konsisten

Thursday, February 17, 2011 at 9:34pm

Dalam acara perkenalan kuliah perdana di semester VIII, saya bertanya : "Apakah kaliah sudah mengenal saya ?" Salah satu mahasiswa dari Lombok secara spontan menjawab : "Saya sudah kenal Bapak sebelum saya jadi mahasiswa di STAB Nalanda."

Memang saya sangat dekat dengan Nalanda, karena saya adalah inisiator dari pendirian Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda pada tahun 1976. Saya mengajak Bapak Soeparto Hardjosoetrisno (alm), Bapak Wijajakusuma (alm) dan Ibu Elly Tan Ek Tek (alm), untuk mendirikan yayasan tersebut. Orang orang berjasa tersebut telah pindah ke alam lain, nanti pasti saya susul.

Pada tahun 1978, mendirikan Akademi Buddhis Nalanda. Kuliahnya menumpang di Gandhi Memorial School, Pasar Baru; angkatan pertama hanya 4 orang. Supaya tidak kesepian Nalanda menerima mahasiswa pendengar.

Pada tahun 1985 beli Gedung Nalanda di Kramat Raya 64 dengan mencicil, pada tahun 1987 berdirilah STAB Nalanda. Gedung tersebut harganya 110 juta, sedangkan uang kas yayasan hanya 600 ribu rupiah. Bayangkan betapa susahny mencari dana sebanyak itu pada tahun 1984, memang banyak orang Buddhis yang menjadi cucu kingkong (*cukong*), namun tidak banyak yang mau berdana untuk kepentingan pendidikan formal Buddhis.

Kalau ada di Jakarta, saya pasti jadi dosen psikologi di STAB Nalanda. Sekarang saya masih mengajar topik perkembangan kepribadian dan mengembangkan pribadi. Hanya berusaha agar tidak hangat-hangat tahi ayam, tetap konsisten sampai di hari tua.

4. Berpantang dan Kesucian

Wednesday, February 16, 2011 at 10:05am

Salah satu praktik *Dhamma* yang penting adalah berpantang untuk melakukan perbuatan yang tercela, berhenti melakukan kejahatan. Untuk umat biasa (*upasaka/upasika*) ada 5 pantangan, untuk para *anagarika/anagarini* ada 8 pantangan, untuk calon *bhikkhu (samanera)* ada 10 pantangan dan untuk para *bhikkhu* ada 227 pantangan.

Apakah setelah berpantang untuk melakukan kejahatan seseorang otomatis menjadi orang suci? Jawabannya adalah masih jauh.

Setelah berpantang melakukan perbuatan yang buruk, seseorang selanjutnya harus melakukan banyak perbuatan baik, selain itu banyak melakukan pengorbanan dan kesempurnaan dalam perbuatan.

Yang tidak boleh diabaikan adalah melatih diri dengan meditasi, dalam agama Buddha disebut sebagai *Bhavana*, atau pengembangan batin. Agar bisa mencapai kebijaksanaan, untuk mematahkan belenggu, untuk menghilangkan pandangan keliru sehingga bisa memutuskan roda *samsara* (sengsara).

Memang di zaman Buddha masih hidup banyak orang yang mencapai tingkat-tingkat kesucian hanya dengan mendengar saja, namun di zaman sekarang mungkin sudah tidak ada orang yang seperti itu.

5. Sikap Proaktif

Friday, February 11, 2011 at 9:52pm

Orang yang aktif gerak-gerak motoriknya, yaitu banyak bergerak, tidak bisa diam, selalu kesana kesini, melihat kekiri dan kekanan, perhatiannya mudah beralih, belum tentu proaktif. Namanya hipomanik.

Seorang yang proaktif adalah orang yang berinisiatif untuk melakukan sesuatu yang baik, berniat untuk memperbaiki keadaan, berniat untuk menolong, berdasarkan rasa tanggung jawab sosial yang besar dan terbebas dari prasangka buruk.

Orang yang tidak bertanggung jawab, tidak mau peduli urusan orang lain, sangat sulit untuk bersikap proaktif. Begitu pula orang yang penuh prasangka buruk, suka curiga, waswas, berpikir negatif, tidak akan bersikap proaktif.

Di dunia ini banyak orang yang berkemampuan, pandai, kaya, berpengaruh, berkuasa dan memiliki banyak kesempatan untuk berbuat sesuatu; sayangnya hanya sedikit diantara mereka yang mau bersikap proaktif.

Sikap ini tidak bisa tumbuh mendadak setelah usia dewasa, harus dikembangkan atau ditumbuhkan sejak masa kanak-kanak.

Sikap positif ini hanya bisa tumbuh dalam suatu lingkungan yang sehat, yang bersahabat, penuh kehangatan dan kaya dengan semangat persaudaraan. Suasana yang paling dekat adalah suasana dalam dunia kepanduan atau kepramukaan.

Sayang sekali kepanduan atau kepramukaan di Indonesia saat ini hanya bersifat ritual - formal, jiwanya mati suri. Sedihih sekali rasanya.

6. Sehat Jiwa

Friday, February 11, 2011 at 7:18am

Seorang wanita berusia sekitar 60 tahunan, ada suami, ada 4 anak, 3 menantu, ada cucu, ada rumah, ada mobil, ada toko, pendek kata harta cukuplah. Seharusnya tidak ada masalah, hampir semua kebutuhan tersedia.

Menderita serangan stroke ringan beberapa saat yang lalu, sekarang sudah pulih. Fisik sudah kembali sehat, tetapi mental belum. Perasaannya mudah menjadi cemas, selalu mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi, pesimis terhadap hari depan. Tidak ada cucu kesepian, cucu datang merasa terganggu, serba salah.

Serangan penyakit adalah hal yang biasa, risiko dari kehidupan. Setiap kelahiran pasti akan diikuti dengan usia tua, sakit, dan mati. Kita memang tidak tahu kapan mati, tetapi kita tahu bahwa kita pasti mati. Tidak perlu dicemaskan. Kalau penyakitnya berat, bisa membawa kematian, kalau penyakitnya ringan, bisa sembuh kembali atau sembuh sebagian (cacat).

Supaya bisa hidup sehat, harus tahu caranya, seringkali menuntut pengorbanan materi dan mengubah kebiasaan atau pola hidup. Memperbaiki pola tidur, pola makan, pola jalan-jalan, pola belanja, dan yang paling penting adalah pola berpikir.

Yang namanya sehat, bukan hanya sehat fisik, juga sehat jiwa.

7. Peluang

Tuesday, February 8, 2011 at 8:13pm

Banyak orang ketika ditawarkan suatu kesempatan atau peluang tidak langsung menerima, pikir-pikir dulu katanya; dan seringkali tawaran itu ditolak karena berbagai alasan, yang paling sering adalah untuk mempertahankan *status quo*.

Jarang sekali peluang datang untuk kedua kalinya, setelah yang pertama ditolak.

Memang menerima tawaran untuk sesuatu yang kurang jelas mengandung risiko yang cukup besar. Bukankah untuk memperoleh anak harimau harus masuk ke kandang harimau?

Ada juga yang tidak mau menerima tawaran karena merasa sudah tua, itupun alasan yang keliru. Usia tidak boleh dijadikan alasan untuk menolak peluang yang ditawarkan. Tidak pernah ada kata terlambat untuk memulai sesuatu yang baru, karena tantangan akan datang kapan saja.

Kalau ada banyak peluang, pilih yang terbaik, tentu yang sesuai dengan diri sendiri. Siapa yang dapat memanfaatkan peluang yang datang akan maju lebih cepat daripada orang lain yang selalu menunggu dan menunggu.

Setelah memperoleh peluang yang cocok, jalani dengan sepenuh hati, jangan setengah hati. Semua hal yang dikerjakan dengan sungguh-sungguh akan membuahkan hasil yang memuaskan.

8. Warlord

Friday, February 25, 2011 at 2:21pm

Warlord tidak pernah menyerbu biara Shaolin, tidak berani. Menurut sejarah yang berani menyerbu adalah tentara dari dinasti Ching, karena biara ini sering menjadi tempat persembunyian dari para pemberontak yang ingin menjatuhkan dinasti Ching, sekalian belajar silat.

Istilah ini mulai ada setelah jatuhnya dinasti Ching di Tiongkok. Setiap orang yang punya pasukan, punya senjata, punya daerah kekuasaan, bisa menjadi raja kecil, menjadi *warlord*.

Warlord ini sangat berkuasa di daerahnya masing-masing. Merampas harta rakyat jelata, merampok orang kaya, menjarah isi kuburan orang kaya/bangsawan, membunuh orang yang berani menentang, mengkhianati teman sendiri, main perempuan, hidup dalam kemewahan, foya-foya sepanjang hari. Pokoknya semua yang dilarang agama dilanggarnya.

Karena tidak ada pilihan lain, terpaksa Chiang Kai Shek meminta dukungan para *warlord* ini untuk memerintah seluruh Tiongkok. Hasilnya dapat diramalkan, pemerintahnya akan runtuh berantakan, semuanya koruptor besar, tidak ada yang bisa dipercaya, hanya memikirkan diri sendiri, tidak membela rakyat jelata.

Setelah Jepang menyerah, terjadilah perang saudara di Tiongkok. Dari pasukan yang berjumlah 6 juta orang menyusut menjadi 600 ribu, tentara yang tidak dibela oleh rakyat pasti kalah, itulah yang dibawa ke Taiwan oleh Chiang Kai Shek bersama pemerintah nasionalisnya, tentu bersama harta kekayaan yang tidak ternilai harganya.

9. Susuk

Friday, February 25, 2011 at 2:04pm

Apabila ada seorang artis ingin terlihat seksi, terutama didaerah panggul, maka ia akan minta dukun untuk pasang susuk di panggulnya.

Apabila ada seorang penyanyi ingin terlihat indah matanya, maka ia akan minta dukun untuk pasang susuk dikedua sudut matanya. Bila perlu dengan berlian.

Apabila seorang isteri ingin disayang oleh suaminya, maka ia akan pasang susuk; demikian pula kalau ia ingin disayang oleh mertuanya.

Apabila ada bawahan ingin cepat naik pangkat, ia juga bisa pasang susuk, agar atasan senang kepadanya.

Apabila ada wanita ingin disenangi pria lain, ia juga akan pasang susuk; demikian pula sebaliknya.

Praktik susuk ini sudah ada sejak saya masih kecil. Di bagian radiologi, pada foto tengkorak kaum ibu seringkali terlihat banyak bayangan jarum bertebaran di bawah kulit.

Ada susuk yang terbuat dari besi, dari emas, dan dari berlian. Semakin mahal semakin manjur katanya.

Apa betul susuk ini berkhasiat? Apa orang tidak tahu efek buruknya dikemudian hari? Apa mungkin ada peran dari makhluk lain, seperti *asura* atau jin ?

10. Forgive and Forget

Friday, February 25, 2011 at 6:49am

Setiap manusia yang hidup di dunia pasti pernah merasa kecewa, dikecewakan oleh manusia lain, oleh keadaan/situasi, oleh karma buruk, oleh pekerjaan, dan lain sebagainya. Perasaan kecewa muncul mungkin karena diperlakukan tidak adil, difitnah, dirugikan, dihina, ditipu, dan lain sebagainya.

Pada saat ini peristiwa itu sudah lewat, namun seringkali kesan negatifnya masih melekat dalam alam sadar atau alam bawah sadar kita, sehingga masih ada perasaan dongkol, marah, benci, dendam yang menyala, menggelora, membakar, atau bisa juga sudah mulai mereda, tinggal bara api yang masih menyala redup.

Yang bisa kita lakukan adalah memaafkan dengan tulus, karena memang sesungguhnya peristiwa yang mengecewakan itu merupakan buah dari karma buruk kita sendiri. Mengapa kita harus menyalahkan pihak lain ?

Perasaan negatif akan menjadi pupuk yang subur untuk berkembangnya perasaan cemas dan tegang, yang membuat hidup kita menjadi tidak nyaman. Salah satu akibatnya adalah berkurangnya kesabaran, sukar tidur, sukar tersenyum, sering berdebar debar, dan lain sebagainya.

Berikutnya adalah melupakan peristiwa itu. Masih banyak hal yang menuntut perhatian dan konsentrasi kita, daripada hanya memikirkan masa lalu yang pahit itu.

Mari kita ingat hal-hal yang positif, peristiwa-peristiwa yang membawa kebahagiaan, sehingga batin kita juga ikut menjadi tenang dan damai. Hidup kita 'kan masih panjang?

11. Keseimbangan

Monday, February 21, 2011 at 9:01 am

Keseimbangan sangat penting, tanpa keseimbangan hidup ini akan menjadi amburadul.

Orang mulai belajar keseimbangan ketika mulai duduk, berdiri, berjalan, berlari, dan selanjutnya ketika belajar naik sepeda.

Keseimbangan dibidang ekonomi sangat penting. Kalau belanja lebih besar dari penghasilan namanya defisit alias tekor, atau lebih besar pasak daripada tiang.

Keseimbangan dibidang kesehatan juga sangat penting. Waktu tidur atau istirahat harus seimbang dengan waktu beraktivitas. Namanya homeostasis. Aktivitas parasimpatis harus seimbang dengan aktivitas simpatis. Kalau tidak seimbang maka tubuh ini tidak bisa sehat walafiat, tidak bisa segarbugar.

Keseimbangan alam juga harus dijaga, supaya tidak terjadi bencana dikemudian hari. Karena terlalu banyak pohon ditebang di daerah hulu, maka suatu saat akan terjadi banjir di daerah hilir; bahkan banjir bandang di daerah pegunungan.

Yang tidak boleh dilupakan adalah menjaga keseimbangan batin. Tidak terlalu sedih kalau kehilangan sesuatu yang dicinta, dan tidak terlalu gembira kalau kena lotre. Orang yang batinnya seimbang akan lebih nyaman hidupnya dan lebih mudah tersenyum.

12. Sukar Tidur

Monday, February 21, 2011 at 8:42am

Ada orang sukar tidur karena pindah ranjang. Ada anak kecil tidak bisa tidur karena boneka kesayangannya ketinggalan.

Ada orang sukar tidur karena sakit gigi, atau sakit perut, atau sakit rematik, atau sakit-sakit lainnya. Dan kalau sakit fisiknya reda, maka ia akan bisa tidur lagi. Ada juga yang karena keseringan kencing di malam hari.

Ada orang tua yang sukar tidur karena ada salah satu anak gadisnya belum kawin. Ada nenek yang sukar tidur karena memikirkan mengapa ia sendiri belum mati, sedangkan anak dan cucunya sudah meninggal dunia terlebih dahulu.

Ada istri yang sukar tidur karena suaminya jarang pulang, atau dicurigai berselingkuh dengan wanita lain (wanita intim lain).

Ada suami yang sukar tidur karena cemburu, khawatir istrinya main gila ketika ia sedang bertugas keluar kota.

Ada yang kurang tidur karena khawatir tidak bisa bayar hutang yang menumpuk, dan ada yang sukar tidur karena mengkhawatirkan hari depannya sendiri.

Yang pasti banyak orang sukar tidur setelah terpaan tsunami, karena khawatir ada serangan tsunami yang berikutnya. Bencana alam seperti banjir, badai, topan, gempa bumi, gunung meletus, tanah longsor seringkali membuat manusia waspada berlebihan, sehingga sukar tidur.

Sukar tidur seringkali menjadi salah satu tanda kumatnya gangguan jiwa, seperti depresi, psikosis dan lain sebagainya. Batin yang penuh dengan kebencian dan keserakahan seringkali membuat tidur menjadi sulit.

Menelan obat tidur memang paling mudah, tetapi mungkin tidak untuk selamanya. Harus dicari sebabnya yang utama, selama sebabnya masih ada, sukar tidur akan berlanjut terus.

13. Lagu Gembira

Monday, February 21, 2011 at 5:26am

Banyak pengarang lagu menciptakan lagu ketika mereka sedang murung, patah hati, dan putus asa. Begitupun para penyanyinya, dengan air mata berlinang mereka menembangkan lagu lagu sedih dengan suara memelas.

Sebaliknya lagu gembira adalah lagu yang diciptakan untuk membangkitkan semangat, menumbuhkan inspirasi, menyentuh hati dan menggerakkan tubuh para penyanyi dan pendengarnya. Memang sebagian besar lagu gembira adalah lagu anak-anak. Apakah hanya anak-anak yang boleh bergembira ?

Orang dewasa, dan orang tuapun ingin bergembira, bernyanyi ria, dan menari, melupakan segala duka. Setelah bekerja keras seharian penuh, seharusnya ada saat-saat orang tersebut bisa bersantai, berbagi rasa, dan *curhat*, plus saling membahagiakan satu sama lain.

Dunia kepanduan atau pramuka juga menggunakan lagu-lagu gembira untuk memacu semangat dan kebersamaan diantara para anggotanya.

Bergembiralah, bernyanyilah, menarilah dengan senang hati, karena semua orang dapat melakukannya. Tua muda, laki perempuan, kaya miskin, gemuk kurus. Hahaha

14. Menang Jadi Raja, Kalah Jadi Penyamun

Saturday, February 26, 2011 at 10:45am

Dalam sejarah 5000 tahun di Tiongkok, adalah biasa bagi yang kalah untuk jadi penyamun di gunung, jadi kepala rampok gunung. Ada yang hanya merampok orang kaya atau pensiunan pejabat yang sedang pulang kampung, ada yang tidak pandang bulu.

Yang menang jadi raja di kota, kalau beruntung jadi kaisar. Supaya lebih sah, mereka menyebutkan dirinya anak dari raja langit (Thian, Giok Hong Tay Tee), supaya rakyat tunduk kepada mereka. Ada beberapa literatur yang menyebutkan bahwa raja langit di Tiongkok adalah identik dengan Sakka, Raja dewa dari alam surga 33 dewa, (*Tavatimsa*).

Tidak boleh ada yang bersalah, kalau bersalah kepada raja, maka hukumannya sangat sadis. Kepalanya dipenggal, semua kepala dari seluruh anggota keluarganya juga ikut dipenggal, termasuk para pelayan atau karyawan! Kejaam. Katanya hewan-hewan yang hidup di rumahnya juga dibunuh?! Tujuan sederhana, supaya semua keturunannya tidak ada yang balas dendam, karena sudah mati.

Kalau mati seorang kaisar akan membawa harta yang banyak sekali. Jarang sekali ada kaisar yang panjang umur, karena selirnya terlalu banyak, katanya sampai 3000-an. Sedangkan sidang kerajaan dilakukan setiap pagi pukul 05.00, sehingga para kaisar pasti kurang tidurnya!

15. Setengah Hati

Tuesday, March 1, 2011 at 4:48am

Banyak orang bersedia ikut organisasi tertentu, apakah jadi pengurus, apakah jadi penasehat, apakah jadi anggota dewan penyantun, apakah jadi anggota biasa atau jadi sekedar penggembira; setelah menyatakan ikut, ternyata kemudian tidak semuanya ikut dengan sepenuh hati.

Salah satu alasan adalah kesibukan, kalau satu hari tidak cukup dengan 24 jam, pasti kekurangan waktu.

Alasan lain adalah tidak cocok dengan para aktivis yang lain, daripada setiap bertemu debat kusir, lebih baik menghindar.

Atau karena tujuan untuk ikut organisasi tersebut tidak tercapai, maunya sih jadi ketua, tetapi kok tidak terpilih juga setelah sekian lama. Maunya cari untung, ternyata malah buntung.

Ada juga yang jengkel, lalu pindah ke organisasi lain, yang menjadi kompetitor dari organisasi semula.

Seharusnya dari setengah hati menjadi sepenuh hati, setelah memahami dengan jelas apa yang menjadi visi dan misi organisasi, lalu konsekuen melaksanakan semua program organisasi.

Atau mungkin karena kita semua belum jadi orang suci, sehingga semua pikiran, ucapan dan perbuatan selalu berdasarkan konsep aku yang palsu, selalu mencari keuntungan untuk diri sendiri. Hahahaha

16. Jejak atau Jejas

Thursday, March 3, 2011 at 6:46am

Harimau mati meninggalkan kulitnya yang belang belang, gajah mati meninggalkan gading, manusia mati meninggalkan riwayat.

Dalam dunia kepanduan ada yang namanya tanda jejak, yaitu tanda-tanda yang sengaja ditinggalkan, agar yang dibelakang tidak tersesat.

Pikiran mungkin sangat sulit untuk diketahui orang lain. Suara sudah bisa direkam, misalnya suara emas dari Elvis Presley, Nat King Cole dan para penyanyi tenar lainnya. Buah pikiran yang dituangkan dalam tulisan bisa diwariskan, sekarang bisa direproduksi dengan mudah sekali, begitupun lukisan atau ukiran. Karya seni yang bagus menjadi koleksi para kolektor atau dipajang di museum.

Setiap orang hendaknya bertanya kepada dirinya sendiri, jejak apakah yang mau ia tinggalkan untuk generasi berikut. Apakah sekedar foto diatas meja abu? Yang disembahyangi sekali-sekali oleh anak cucu?

Buddha telah meninggalkan ajaran-Nya yang luhur, yaitu Dhamma. Sebagai jejak kehadiran-Nya sekitar 2600 tahun yang lalu.

17. Selingkuh Harta

Sunday, March 6, 2011 at 9:59pm

Kalau suami menyerahkan semua penghasilan kepada isterinya, itu soal biasa. Karena curiga banyak suami yang hanya menyerahkan uang belanja harian kepada isterinya, lebih jarang. Kalau si isteri sakit jiwa atau tukang judi, si suami tidak akan mempercayakan uang belanja

kepada isterinya.

Ada isteri yang selingkuh harta. Uang yang diserahkan oleh suaminya tidak dijaga dengan baik, tidak disimpan dengan aman, bahkan dibelanjakan secara tidak karuan dan boros. Memang ada yang dengan diam-diam memberikan sebagian uang tersebut kepada keluarga dari pihaknya, kalau untuk biaya berobat atau uang pangkal sekolah masih bisa diterima, tetapi kalau untuk disembunyikan pasti tidak oke.

Disebut selingkuh harta, kalau semua uang yang keluar dilakukan tanpa sepengetahuan suaminya. Kata lain adalah pencurian, pagar makan tanaman. Mungkin si isteri berprinsip: "Uang suami adalah uang saya, uang yang saya cari sendiri adalah uang saya, jadi semuanya adalah uang saya!"

Tidak jarang perbuatan selingkuh harta ini berakibat pertengkaran dengan ekor perceraian.

Perselingkuhan selalu membawa kemerosotan, ekornya adalah kesepian dan penderitaan. Bersikap jujur pasti jauh lebih baik.

18. Pindah Agama Cari Kesembuhan

Monday, March 7, 2011 at 11:54am

Ada seorang wanita setengah baya jatuh sakit, lama tidak sembuh-sembuh. Lalu ada tawaran dari rohaniwan agama lain mengenai mukjizat penyembuhan, tetapi dengan syarat semua benda yang dianggap berhala harus disingkirkan atau "dihancurkan."

Karena ingin sembuh, si wanita lalu pindah agama. Setelah sekian lama belum sembuh juga, si rohaniwan mengatakan itu terjadi karena kurang yakin dan karena suaminya belum pindah agama mengikuti istrinya.

Demi sayang isteri si suami juga ikut pindah agama. Yang terjadi malah sebaliknya, si suami juga ikut jatuh sakit. Si rohaniwan mengatakan itu karena anak-anaknya masih belum satu keyakinan, demikianlah seluruh keluarga akhirnya pindah agama. Orang yang sedang sakit memang lebih manja, lebih cepat putus asa, sehingga lebih mudah tergoda atau terbujuk. Rohaniwan yang membujuk keluarga ini pindah agama termasuk orang yang suka mengail di air keruh, mengambil kesempatan dalam kesempatan. *It's no good.*

Yang terjadi adalah si wanita itu kemudian meninggal dunia, sedangkan si suami juga tidak kunjung sembuh. Mereka sekeluarga lalu mempertimbangkan untuk kembali ke agama semula, yang tidak menjanjikan apa-apa, yang hanya mengajarkan kebenaran sejati. Banyak yang merasa malu untuk kembali, mereka memilih untuk tetap "dibohongi" sampai akhir hayatnya, kasihan.

Mukjizat memang ada, tetapi tidak terjadi setiap hari. Juga tidak keluar dari proses karma. Sakit adalah bagian dari hidup, dan mati adalah suatu kepastian. Meskipun pindah agama berkali-kali, semua orang tetap menderita sakit dan pasti mati.

Kalau cukup dengan doa semua penyakit bisa sembuh, nanti semua rumah sakit tutup, apotik gulung tikar, toko obat bubar, pabrik jamu *sami mawon*, dan para dokter atau dukun harus ganti profesi. Yang pasti fakultas kedokteran diseluruh dunia bubar juga, karena tidak ada orang yang mau jadi dokter. Hahahaha

19. Mengungsi

Tuesday, March 8, 2011 at 2:12pm

Setelah Gunung Merapi meletus sekitar seribu tahun yang lalu, letusan yang sangat luar biasa, sehingga debunya menutupi seluruh Candi Borobudur. Lebih hebat dari letusan tahun yang lalu. Waktu itu tidak ada pilihan lain, harus mengungsi ke daerah yang lebih aman, yaitu ke timur.

Yang namanya mengungsi tentu berbeda dengan piknik, yang dibawa tentu seadanya, sehingga banyak yang tidak membawa serta kitab sucinya masing-masing. Ditempat yang baru tentu harus bertahan hidup, sehingga lupa dengan membaca kitab suci secara teratur.

Kadar beragama semakin lama semakin tipis, sehingga seringkali terjadi salah tafsir. Jarang sekali ada yang bertanya, lebih jarang lagi yang bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan dibidang keagamaan. Demikianlah yang terjadi dengan Calon Arang.

Calon Arang punya kitab suci, namun menafsirkannya secara salah. Dibawah amarah dan dendam, ia menjadi orang jahat. Ilmu putih yang disalahgunakan bisa menjadi abu-abu, akhirnya menjadi hitam.

Semua makhluk yang belum mencapai tingkat kesucian yang tertinggi masih memiliki konsep "aku", pandangan keliru yang sangat sangat sulit untuk dilenyapkan.

20. Rohaniwan yang Kaya Raya

Tuesday, March 8, 2011 at 5:03pm

Di zaman Majapahit, setiap raja biasanya memiliki dua orang penasehat, satu rohaniwan Hindu dan satu lagi rohaniwan Buddhis (biksu?). Hal ini diperagakan di museum seberang keraton Jogya dekat alun-alun.

Karena dekat dengan raja, maka biasanya mereka sangat dihormati dan sangat disegani. Dan pasti dianugerahi tanah yang luas, luas sekali, selain itu segala kebutuhan yang berlimpah ruah.

Tanah yang luas tidak bisa dibiarkan terlantar, harus digarap. Yang menggarap pasti rakyat jelata, yang disebut petani penggarap. Kalau bukan bagi hasil, pasti sewa kepada yang memiliki tanah.

Bayangkan, setiap rohaniwan itu kalau meninjau berkeliling melihat tanahnya yang luas, pasti sekalian mengambil hasil panen atau menarik uang sewa tanah (sebagai tuan tanah). Mungkin tidak ada waktu untuk bertobat mengenai darma kebenaran. Akhirnya mereka menjadi lambang dari penguasa yang semakin lama semakin kaya raya. Mungkin juga tidak ada waktu lagi untuk baca mantra atau bermeditasi. Suatu saat mereka pasti kehilangan wibawa dan rasa hormat dari rakyat jelata.

Jangan heran kalau agama Buddha bisa tertidur sampai 500 tahun lamanya di tanah Jawa ini.

21. Memberi Hormat

Saturday, March 12, 2011 at 7:47pm

Puluhan tahun yang lalu, ketika saya *ber-namaskara* dihadapan patung Buddha di halaman Candi Borobudur, ada orang bule yang tersenyum menertawakan saya. Soalnya dahi saya penuh dengan debu dan daun kering. Mungkin dia heran untuk apa saya berlutut di depan sebuah patung batu.

Kita layak menghormati Sang Buddha, meskipun hanya patung atau gambar-Nya saja. Beliau memang telah lama meninggalkan dunia ini, namun jasa Beliau begitu besar bagi umat manusia dan para dewa/brahma, karena Buddha Dhamma yang begitu luar biasa dapat membuat mereka memahaminya dengan benar akan dapat mencapai tingkat tingkat kesucian.

Kita juga layak menghormati para *bhikkhu* yang memiliki sila lebih banyak dari kita, sebagai *upasaka / upasika* kita 'kan hanya melatih 5 sila saja.

Sikap hormat dapat diperlihatkan dengan bangun berdiri dari duduk, bersikap *anjali*, mempersilahkan yang dihormati untuk duduk ditempat yang lebih terhormat. Memerlihatkan wajah yang ramah, penuh dengan senyum, mengucapkan kata-kata yang lembut atau ramah. Menyajikan minuman atau makanan sesuai dengan situasi dan kondisi.

Selanjutnya sikap hormat juga harus diberikan kepada ayah, ibu, guru, saudara tua, orang yang lebih tua, atasan, senior, dan siapa saja yang layak menerima penghormatan dari kita.

Kebiasaan memberi hormat akan membuat kita lebih rendah hati,

mengurangi kesombongan dan bertambah teman karena simpati. Yang penting adalah menumpuk jasa kebajikan, yang akan mengikuti kemanapun kita dilahirkan.

22. Senandung

Monday, March 14, 2011 at 8:38am

Ayah saya bisa main harmonika, tetapi tidak bisa bernyanyi. Dan ia juga bisa bersenandung, menyanyikan lagu lagu pada zaman itu, seperti Ramona, Rose Marie, Aikoku No Hana, Ombak Samudra, dan beberapa lagu Mandarin.

Orang yang sedang kesakitan dan sedang kesusahan tidak bisa bersenandung, tidak percaya? Karena hanya batin yang bergembiralah yang menjadi landasan untuk bisa bersenandung.

Hidup ini memiliki corak *dukkha*, semua orang pasti pernah sakit gigi, sakit perut, batuk pilek, pegal linu, dan semua penyakit umum lainnya, ada juga yang menderita penyakit yang lebih berat seperti kena batu ginjal atau batu empedu, rematik, stroke ringan, sakit kepala dan lain-lain, ada juga yang menderita penyakit yang lebih berat lagi seperti leukemia, payah jantung, gagal ginjal, stroke berat dan lain-lain. Akhirnya pasti mati.

Semua orang juga pasti pernah kecewa, sedih, menangis, patah hati dan lain sebagainya karena berbagai sebab. Perubahan yang terus-menerus membuat hidup ini tidak pasti, ketidakpastian ini membuat orang menjadi ragu-ragu menghadapi hari depannya masing-masing.

Memang ada saat-saat batin ini senang, gembira, meskipun ada kesenangan yang palsu atau semu.

Cobalah untuk bersenandung sesering mungkin. CD instrumentalia lagu lagu *Bhante* Giri yang dimainkan secara tenang atau hening mungkin bisa membantu kita lebih sering bersenandung. (Antono Ht pada solo gitar dan Anindita pada solo piano).

23. Pemimpin Besar

Monday, March 14, 2011 at 1:34pm

Kita pernah memiliki para pemimpin yang hebat hebat di masa lalu. Mereka terpilih secara alamiah, tanpa mereka mungkin bangsa kita belum merdeka.

Sekarang kita juga masih memiliki sedikit pemimpin yang hebat, tetapi sayang mereka secara sengaja disingkirkan oleh sistem KKN. Tanpa pemimpin yang berkualitas, bangsa ini akan semakin terpuruk, suatu saat bisa jadi negara gagal.

Banyak orang menjadi pemimpin untuk mencari kesempatan memperkaya diri. Di Indonesia katanya jadi pemimpin dulu baru kaya, kalau di Amerika, kaya dulu baru bisa jadi pemimpin. Menjadi kaya sih boleh-boleh saja, sepanjang tidak merugikan orang lain, apalagi bikin susah rakyat banyak.

Menjadi pemimpin seharusnya memperhatikan segala faktor, tidak hanya faktor koneksi, relasi, dan uang saja. Kemampuan intelek saja tidak cukup, kematangan emosional juga penting, kepedulian sosial harus prima, cinta kepada rakyatnya sendiri.

Kalau punya pemimpin kejam yang tidak mau turun bagaimana seperti di Libya? Gembira membunuh rakyatnya sendiri dengan tentara bayaran. Mengerikan sekali kalau salah memilih pemimpin.

Citra memang perlu, tetapi keberanian untuk berkorban lebih diperlukan. Kalau tidak berani mengambil keputusan di saat yang genting, maka ia pasti bukan pemimpin besar.

Pemimpin otoriter dan kejam yang tidak mau turun, pasti akan diturunkan oleh rakyatnya sendiri. Harta yang berlimpah dari korupsi dan para pemimpin dari negara lain yang mengaku "teman" juga tidak bisa menolong. Demikianlah akhir dari riwayat hidup Khadafy dari Libya, ia terbunuh dalam usahanya mempertahankan dirinya di Sirte. Seharusnya kasus ini dijadikan bahan pelajaran oleh para pemimpin lainnya di dunia.

24. Warisan

Monday, March 14, 2011 at 10:03pm

Setelah si suami meninggal, si isteri kemudian membagi warisan kepada kedua anaknya. Rumah yang di kampung diwariskan kepada anak sulungnya yang laki laki, rumah yang di kota diwariskan kepada anak bungsunya yang perempuan. Ia kemudian tinggal bersama dengan anak perempuannya sambil berjualan makanan di pasar.

Kedua anaknya sudah kawin dan sudah punya anak, berarti si istri yang ditinggal mati oleh suaminya sudah punya cucu, dan dipanggil nenek. Sudah biasa kalau semakin tua si nenek semakin rewel, dan akhirnya ia diusir oleh cucunya sendiri!

Dengan sedih ia pulang ke kampung, di kampung ia juga sudah tidak punya rumah, oleh anak sulungnya ia ditempatkan di gubuk di belakang rumah, maksudnya supaya tidak cekcok dengan menantunya.

Si nenek kini sudah meninggal dunia, tetapi sebelum mati badannya

kurus habis, seperti kulit pembungkus tulang, karena tidak terurus. Kedua anaknya memang kurang ajar, tidak berbakti, dan cucunya lebih kurang ajar lagi.

Yang salah adalah si nenek sendiri, yaitu ia telah membagi warisan sebelum meninggal dunia. Sebelum warisan dibagi, ia adalah pemilik rumah, kedua anaknya menumpang tinggal di rumahnya. Setelah warisan dibagi, maka ia yang menumpang tinggal di "rumah anaknya." Statusnya berubah.

Kasihannya, maklumlah orang dari udik. Yang lebih kasihan adalah kedua anak dan para cucunya, mereka pasti akan lebih menderita lagi dalam hidupnya di masa yang akan datang, karena hukum karma tidak pernah pandang bulu.

25. Kumpul Kebo

Wednesday, March 16, 2011 at 10:20am

Kumpul kebo bukan kumpul bersama kebo, tetapi artinya seorang pria dan wanita hidup bersama tanpa ikatan perkawinan yang sah menurut hukum.

Menurut hukum agama pasti dilarang, menurut hukum negara tidak sah, menurut etika juga keliru, menurut biologi memang tidak masalah, artinya bisa punya anak dan seterusnya. Salah satu alasan untuk kumpul kebo adalah kewarganegaraan, namun ada juga karena berbeda agama.

Yang kasihan adalah anak-anak, karena anak luar nikah tidak akan mendapat warisan kalau bapaknya meninggal dunia. Meskipun ayah dan ibunya dulu ada pesta kawin, secara sosial memang suami istri, namun secara hukum tetap luar nikah.

Kalau "suami"nya setia tidak masalah, tetapi apabila si cowok tidak setia memang hidup si wanita menjadi sangat tidak nyaman. Tidur kurang nyenyak, pikiran kusut, perasaan kacau-balau, ekonomi morat-marit, pokoknya stres berat.

Sebetulnya yang ada bukan kumpul kebo, tetapi "pisah kebo"; yaitu apabila sepasang suami istri sedang cekcok berat, sebaiknya mereka berpisah dulu untuk sementara, untuk menenangkan diri dan mencari inspirasi, mencari jalan keluar yang terbaik untuk menyelesaikan masalah keluarga mereka.

Mengapa istilahnya bukan "kumpul sapi"???

26. Gede Ambek

Thursday, March 17, 2011 at 6:27pm

Gede ambek adalah istilah untuk mudah tersinggung. Istilah lainnya adalah jari kaki yang kepanjangan, sehingga mudah terinjak oleh kaki orang lain.

Zaman dulu, yang namanya pembantu itu nuruuuuut sekali. Tidak berani membantah majikan. Zaman sekarang sudah lain, baru ditegur sedikit, sudah marah-marah dan protes, minta berhenti, dan kalau masih marah, anak majikan diculik, rumah majikan bisa bisa dirampok.

Zaman dulu, yang namanya pembantu itu kerja mengabdikan sampai tua, sampai mati, paling sedikit puluhan tahun. Zaman sekarang baru kerja dua mingguan sudah banyak mengeluh, tidak tahan menderita. Semakin lama semakin besar kepala.

Sebentar-sebentar pindah, cari majikan yang kaya dan gaji besar.

Jangan heran kalau banyak orang tidak mau punya pembantu atau sopir, soalnya tidak mau pusing. Semakin banyak orang yang gede ambek, padahal prestasi kerjanya nihil.

Pembantu atau sopir semakin gede ambek kalau merasa semakin dibutuhkan oleh majikannya.

27. Bersikap Jujur

Thursday, March 17, 2011 at 9:39pm

Menjadi orang jujur saat ini sangat sulit, seringkali disamakan dengan orang lugu dan tolol.

Menjadi orang yang tidak jujur memang lebih mudah, tetapi nantinya akan lebih sulit lagi kehidupannya.

Dulu ayah saya selalu mengatakan bahwa mencari orang pintar itu mudah, tetapi mencari orang jujur sangat sulit. Mungkin sekarang juga masih begitu.

Tidak ada istri yang mau dibohongi oleh suaminya, begitu pula tidak ada suami yang mau dibohongi oleh istrinya.

Tidak ada atasan yang mau dibohongi oleh bawahannya, begitu pula tidak ada bawahan yang mau dibohongi oleh atasannya.

Setiap kebohongan harus ditutup-tutupi dengan kebohongan yang kedua, kebohongan yang kedua harus ditutupi dengan kebohongan yang ketiga, dan seterusnya. Terus-menerus berbohong juga lelah. Disangkal sih boleh-boleh saja, tetapi suatu saat akan ketahuan juga belangnya. Maluuuuuu deh.

28. Zaman Kegelepan

Saturday, March 19, 2011 at 9:02pm

Dari zaman Buddha Dipankara sampai zaman Buddha Gotama terdapat rentang waktu yang sangat lama sekali, yaitu 100.000 *kappa* plus 4 *asankheya kappa*. Dan diantara Buddha Dipankara dan Buddha Gotama hanya ada 23 *Sammāsambuddha*, memang setiap *Sammāsambuddha* umurnya berbeda, sehingga masa pembabaran Dhammanya juga berbeda, ada yang sebentar, dan ada yang lebih lama.

Seringkali diumpamakan, masa pencerahan Buddha itu seperti sinar kilat yang mendahului geledek, terang sejenak, lalu gelap lagi.

Diantara dua masa pencerahan Buddha terdapat masa kegelapan, yaitu masa orang tidak mengenal ajaran kebenaran. Didalam masa kegelapan para makhluk termasuk makhluk manusia bertindak berdasarkan kebodohan, keserakahan dan kebencian semata; maka yang terjadi adalah saling bunuh, saling rebut, saling libas, saling sikat, saling fitnah, saling perkosa, saling menyiksa, saling mengintai, saling menjebak, dan seterusnya.

Akibat dari perbuatan perbuatan buruk yang dilakukan terus-menerus akan mengakibatkan banyak penderitaan, seperti pendek umur, sakit-sakitan, cacat fisik atau cacat mental, dan lain sebagainya. Sehingga suatu saat usia manusia hanya tinggal 10 tahun saja, kawin pada usia 5 tahun dan meninggal pada usia 10 tahun!

Hal ini telah terjadi di masa masa yang lalu, dan akan masih akan terjadi lagi di masa depan.

Zaman pencerahan Buddha Gotama masih ada 2400 tahun lagi, dan setelah itu adalah masa kegelapan. Masa pencerahan Buddha Mettaya masih lamaaaaaaa sekali.

29. Umur Dunia

Sunday, March 20, 2011 at 9:30am

Umur dunia adalah lama sekali, yaitu satu kalpa. Dunia kita ini akan hancur lebur setelah 7 matahari saling mendekat, sehingga dunia ini akan semakin panas dan semakin panas, dan semua makhluk tidak bisa hidup lagi di dunia ini, itulah kiamat dunia.

Perumpamaan yang sering digunakan adalah sebagai berikut: andaikata ada sebuah kontainer yang berukuran panjang, tinggi dan lebar kira kira satu *yojana* (6 mil atau 10 kilometer), lalu diisi dengan biji sawi, kemudian setiap 100 tahun biji sawi itu dibuang satu butir, nah kalau kontainer itu kosong maka lama waktu yang digunakan adalah satu kalpa.

Atau ada sebuah batu padas berbentuk kubus yang sangat keras, yang berukuran tinggi, panjang dan lebar 100 meter, lalu setiap 100 tahun ada orang yang mengusapnya dengan sutra halus, nah setelah batu itu tergosok habis maka lama waktu yang digunakan adalah satu kalpa.

Memang susah untuk dibayangkan lama dari umur dunia ini.

Yang pasti segala sesuatu adalah tidak kekal, isi perut dunia ini adalah magma yang sangat panas sekali, yang selalu bergerak aktif bergejolak. Jangan heran akan terus terjadi pergerakan kerak bumi, letusan gunung berapi, gempa bumi, tsunami dan lain sebagainya.

30. Virus

Sunday, March 20, 2011 at 12:10pm

Virus adalah sebuah parasit yang lebih banyak merugikan manusia, hewan, dan tumbuhan. Ukurannya sangat kecil sekali mulai dari 20 nanometer (satu nanometer adalah sepemiliar meter). Virus ini bisa terdiri dari DNA atau RNA, kalau masuk kedalam sel manusia atau sel apapun dapat mengubah karakter dari sel tersebut.

Virus telah menyebabkan manusia menderita banyak penyakit, misalnya flu, campak, HIV, cacar, herpes, condyloma, kutil, tumor, dan masih banyak sekali macamnya.

Manusia tidak akan sakit kalau memiliki daya kekebalan tubuh yang baik terhadap virus tertentu, mekanisme untuk memiliki kekebalan adalah dengan vaksinasi. Tubuh manusia dimasukkan virus yang telah dilemahkan, namun masih memiliki kemampuan untuk merangsang tubuh memproduksi antibodi terhadap virus tersebut.

Tanpa memiliki antibodi terhadap virus tertentu akan membuat manusia lemah ketika terinfeksi, sehingga ia hanya bisa mengandalkan kekebalan tubuh yang sifatnya sangat umum, yaitu imunoglobulin. Dalam tubuh orang yang hidupnya teratur, cukup istirahat, gizinya baik, pikirannya tenang, diharapkan terdapat cukup imunoglobulin, sehingga virus apapun yang menyerang dapat dilawan. (Kecuali terhadap HIV, yang melemahkan sistem kekebalan tubuh secara masif).

Kalau mau sehat jaga diri agar jangan sampai terkontaminasi atau terinfeksi oleh virus yang ganas, salah satunya dengan safe sex, tidur yang dalam, makan makanan yang seimbang, pikiran yang tenang, perasaan yang seimbang dan seterusnya.

Yang susah virus itu ukurannya terlalu kecil, sehingga dapat menembus segala jenis saringan dan pertahanan yang dibuat oleh manusia.

31. Faktor-faktor yang Merugikan Kesehatan

Wednesday, March 23, 2011 at 10:25pm

Yang pertama adalah beban kerja yang terlalu berat, sehingga lupa istirahat, lupa olah raga dan kurang tidur.

Yang kedua adalah gaya hidup yang buruk, misalnya banyak merokok, terjerat narkoba, senang judi, suka seks bebas, sering pulang pagi, mabuk mabukan dan lain-lain.

Yang ketiga adalah kelebihan berat badan, karena tidak mampu mengendalikan nafsu makan.

Yang keempat adalah tidak mampu keluar dari tekanan stres yang berlebihan.

Yang kelima adalah memiliki penyakit tertentu yang menguras seluruh cadangan yang ada, sehingga selalu **serba kekurangan**.

Yang keenam adalah lingkungan yang merugikan, seperti iklim yang tidak bersahabat, polusi udara yang berlebihan, tingkat kebisingan yang diatas batas toleransi, dan lain sebagainya.

Harus ada upaya untuk menghilangkan atau mengurangi faktor-faktor diatas, atau kondisi kesehatan akan semakin memburuk.

32. Faktor-faktor yang Memulihkan Kesehatan Prima

Thursday, March 24, 2011 at 7:39am

Yang pertama adalah kemampuan untuk istirahat dan relaksasi, setelah melakukan pekerjaan yang melelahkan. Tidur yang dalam tanpa bermimpi itu sangat penting.

Yang kedua adalah pola makan yang ideal, banyak makan sayuran dan buah-buahan segar warna-warni, selain itu sering berolahraga ringan secara teratur.

Yang ketiga adalah tahu cara-cara penyembuhan yang efektif dan cepat apabila jatuh sakit, juga murah. Tidak usah cari dokter yang beken dan rumah sakit yang terkenal untuk sakit yang ringan-ringan. Dan tidak takut mati.

Yang keempat adalah kemampuan untuk mencapai keberhasilan dalam pekerjaan, memiliki keluarga yang harmonis dan dapat mengisi atau menikmati waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat.

Yang kelima adalah selalu berpikir positif dan dapat mengatasi segala rintangan dengan ringan dan senyum. Tidak terganggu oleh berbagai pikiran buruk tentang masa depan dan masa lalu.

Yang keenam adalah memiliki banyak teman sehati atau sahabat sehati tempat untuk *curhat* dan *ngobrol* dengan santai tanpa kekhawatiran.

Setiap orang harus berusaha meningkatkan kesehatan dirinya masing-masing, tidak tergantung pada orang lain.

33. Saling Memuaskan

Thursday, March 24, 2011 at 9:59pm

Pasangan suami istri yang tahan lama, selalu rukun dan damai, pasti sudah bisa saling memuaskan dibidang seksual.

Kalau suami tidak puas dengan istrinya sendiri, pasti ia akan cari perempuan lain diluar. Begitu pula istri yang tidak puas dengan suami sendiri bisa berpikir yang bukan-bukan dan suatu saat mungkin bisa berselingkuh.

Yang menjadi masalah adalah sangat sulit memuaskan orang yang tidak pernah puas, apalagi yang tidak mampu mengendalikan diri. Ditambah lagi suka memukul dan sering menyiksa.

Kalau tidak tahu, ya harus belajar, termasuk belajar bagaimana caranya memuaskan pasangan hidup. Boleh buka internet, boleh cari buku, boleh cari profesional (dokter dll.), tetapi tidak usah cari dukun. Tidak perlu malu-malu, karena kalau terus-menerus tidak tahu, keluarga bisa hancur berantakan.

Salah satu tujuan hubungan seksual adalah prokreasi, yaitu memiliki keturunan. Setelah memiliki cukup anak, maka tujuan selanjutnya adalah rekreasi. Yang namanya rekreasi harus bisa menyenangkan dan memuaskan semuanya, jangan hanya memuaskan sepihak saja.

Suami tidak boleh memaksa istri yang sedang tidak berselera, itu namanya *wife rape*; bisa dilaporkan ke polisi sebagai tindak perkosaan, dan tergolong KDRT.

34. Lima Jenis Kehilangan yang Besar

Friday, March 25, 2011 at 10:13pm

Adalah biasa untuk kehilangan anggota keluarga, tidak ada keluarga yang tidak pernah kehilangan anggota keluarganya. Ada yang kematian ayah/ibu, ada yang kematian nenek/kakek, ada yang kematian anak, atau saudara lainnya

Kehilangan harta juga adalah hal yang biasa, ada yang dicopet, ada yang dirampok, ada yang dipalak, ada yang ditodong, ada yang dijarah, ada yang ditipu, ada yang dicurangi. Pokoknya soal biasa. Ada yang sampai jatuh miskin atau rudin alias *tongpes*.

Ada yang kehilangan kesehatan, artinya sakit. Sakit juga soal biasa, siapa yang tidak pernah sakit? Ada yang sakit gigi, sakit perut, sakit kepala, sakit kanker, dan lain-lain, wah ada seribu satu macam. Ada yang sakit tua atau pikun, hah ada juga yang sakit hati.

Kehilangan anggota keluarga, atau kehilangan harta, atau kehilangan kesehatan, tidak akan menyebabkan kelahiran di alam neraka atau di alam menderita lainnya.

Namun apabila kehilangan moral dan kehilangan pandangan yang benar, itu yang berbahaya. Setelah meninggal dunia pasti akan terlahir kembali di alam neraka atau di alam menderita lainnya.

(bacaan : D III:235)

35. Lima Jenis Perolehan yang Hebat

Friday, March 25, 2011 at 10:26pm

Kalau kawin pasti memperoleh teman hidup, lalu memperoleh anak, memperoleh mertua, memperoleh ipar, memperoleh teman baru. Masuk kerja memperoleh atasan, memperoleh bawahan, memperoleh teman sekerja, dan kenalan lainnya.

Orang rajin bekerja akan memperoleh penghasilan (upah/gaji), orang yang berdagang bisa memperoleh keuntungan, orang yang beruntung bisa memperoleh uang dari menang undian, bisa memperoleh warisan atau hibah/hadiah. Memperoleh harta atau materi adalah soal biasa, caranya bisa bermacam-macam, yang penting halal.

Orang yang tekun menjaga diri, punya pengetahuan yang luas, disiplin, akan memiliki kesehatan lahir dan batin yang prima, kalau toh sakit hanya ringan-ringan saja. Pikirannya selalu optimis dan ceria, tubuhnya segar, dan bugar, tidak lesu atau loyo.

Memperoleh anggota keluarga, memperoleh uang banyak, memperoleh kesehatan yang prima, memang menyenangkan dan menggembirakan, namun tidak menjamin setelah meninggal dunia akan terlahir di alam surga. Siapa yang menjamin?

Siapapun yang memiliki moral yang baik dan memiliki pandangan yang benar, kelak akan terlahir di alam surga.

Sungguh kasihan yang tidak memiliki moral dan pandangan yang benar, karena hari depannya akan gelap segelap-gelapnya, bagai langit tidak berbintang. (bacaan: D III:235)

36. 10 things to learn from Japan~

Tuesday, March 29, 2011 at 9:26am

1. The Calm : Not a single visual of chest-beating or wild grief. Sorrow itself has been elevated.
2. The Discipline : Disciplined queues for water and groceries. Not a rough word or a crude gesture.
3. The Ability : The incredible architects, for instance. Buildings swayed but didn't fall.
4. The Grace : People bought only what they needed for the present, so everybody could get something.
5. The Order : No looting in shops. No honking and no overtaking on the roads. Just understanding.
6. The Sacrifice : Fifty workers stayed back to pump sea water in the N-reactors. How will they ever be repaid ?
7. The Tenderness : Restaurants cut prices. An unguarded ATM is left alone. The strong cared for the weak.
8. The Training : The old and the children, everyone knew exactly what to do. And they did just that.
9. The Media : They showed magnificent restraint in the bulletins. No silly reporters. Only calm reportage.
10. The conscience: When the power went off in a store, people put things back on the shelves and left quietly.

37. Telekomunikasi - Informasi

Tuesday, March 29, 2011 at 5:24pm

Sekarang namanya Vietnam, dahulu namanya Annam. Di zaman dinasti Ching, Annam adalah bagian dari kekaisaran Tiongkok. Abad yang lalu di Annam terjadi peperangan antara pasukan Ching dan pasukan Perancis, yang kalah adalah pasukan Perancis; namun kuasa usaha Perancis di Beijing menyatakan bahwa yang kalah adalah pasukan Ching. Karena belum tahu hasil peperangan itu dan merasa malu kaisar Ching menyerahkan Annam kepada Perancis. (Orang bule jagoan bohong juga yah) Masalahnya adalah telekomunikasi.

Waktu itu belum ada radiogram, belum ada telepon, belum ada pos, belum ada televisi, belum ada surat kawat, belum ada teletext, belum ada pager, belum ada satelit, belum ada HP, belum ada SMS, belum ada BBM, pokoknya kuno. Yang ada mungkin burung dara, atau kurir naik kuda. Mungkin para jenderal Ching sedang mabuk kemenangan, sehingga lupa kirim kabar ke Beijing.

Kalau waktu itu sudah ada alat telekomunikasi secanggih sekarang, tentu ceritanya akan menjadi lain.

Saat ini adalah era digital, semuanya menjadi mudah, sekaligus menjadi sulit juga. Sekarang ini yang namanya rahasia susah dijaga, kalau sudah dibobol akibatnya tidak kira-kira, apalagi kalau sudah masuk Twitter, FB dan jejaring sosial lainnya.

Teknologi informasi boleh berkembang cepat sekali, namun sayangnya moral manusia berjalan sebaliknya - merosot cepat sekali.

38. Rasa Terbebas

Thursday, March 31, 2011 at 5:08pm

Terbebas dari duka, terbebas dari suka, terbebas dari kemelekatan, terbebas dari ketergantungan, itulah rasa dari Dhamma atau Dharma.

Memang ada pantangan, namun itu bukan larangan. Dilakukan dengan keinginan sendiri, bukan dipaksa.

Mau masuk vihara mana saja boleh, mau masuk mazhab apa saja boleh, mau berguru kepada siapa saja boleh, asal disitu terdapat rasa terbebas, itu adalah jalan yang benar.

Banyak orang ingin macam-macam, ingin sekolah tinggi, ingin jabatan tinggi, ingin cari pasangan yang terkenal dan kaya-raya, ingin kedudukan yang tinggi, ingin punya anak yang genius, ingin punya rumah yang besar, ingin punya villa yang indah, ingin punya kapal pesiar, ingin pesiar keluar negeri dua kali setahun, ingin punya helikopter, hah dan seterusnya...

Kalau keinginan tercapai, tentu ada konsekuensinya sebagai lanjutan, itu namanya tanggung jawab atau kemelekatan baru.

Kalau keinginan tidak tercapai tentu kecewa atau frustrasi, kalau keseringan kecewa atau frustrasi hidup jadi nelangsa, *kapiran*, akhirnya menyendiri karena malu... atau sakit jiwa.

Pangeran Sidharta memberi nama Rahula kepada putera tunggal-Nya, yang artinya "belunggu".

Mau terbebas itu rasanya kok susah banget ya?

39. Pilih Kasih

Sunday, April 3, 2011 at 8:28am

Sikap ayah dan ibu yang adil saja membuat salah seorang anak merasa diperlakukan tidak adil, apalagi kalau bersikap pilih kasih.

Memang ada anak yang lebih pandai mengambil hati ayah atau ibunya, sehingga tanpa terasa, terjadi secara alami, membuat ia lebih disayang. Apalagi kalau murah senyum, pandai di sekolah, patuh, dan baik hati.

Kalau perasaan iri hati ini dibiarkan terus berkembang, akan tumbuh subur, sehingga tidak jarang akan menimbulkan rasa dendam yang berkepanjangan kepada ayah dan ibu, dan selanjutnya akan membuat ulah yang aneh-aneh dan kurang ajar dikemudian hari. Kepada saudara yang lebih disayang sudah pasti timbul perasaan tidak senang atau iri hati, sehingga tidak jarang akan menumbuhkan perasaan benci dan dendam yang mendalam. Sudah banyak kisah tentang hubungan antar saudara kandung yang tidak baik, yang saling mendendam dan saling menyulitkan, bahkan sampai saling membunuh; apalagi kalau sudah bicara tentang warisan.

Orangtua seharusnya tidak pilih kasih, karena akan menimbulkan rasa bangga pada anak yang lebih disayangi dan akan menimbulkan rasa rendah diri pada anak yang merasa kurang disayangi.

40. Menghadapi Hari Tua

Sunday, April 3, 2011 at 10:38am

Orangtua punya kewajiban untuk membesarkan anak-anaknya dengan baik, supaya bisa hidup dengan baik dan mandiri. Lalu apa yang harus

dilakukan untuk dirinya sendiri?

Kalau tidak mati-mati ya pasti tambah umur, semakin lama, semakin tua. Ada empat hal yang harus dilakukan untuk menghadapi hari tua.

Yang pertama adalah banyak berbuat kebajikan, banyak berdana. Tidak kikir, murah hati. Mau membantu siapapun yang memerlukan pertolongan. Hal ini seharusnya dilakukan sejak masih muda usia, bukan sehari sebelum mati. Mudah tetapi sulit, sulit tapi mudah, tergantung dari pengertian yang benar tentang kepemilikan dalam hidup ini.

Yang kedua adalah memiliki moral yang baik. Tidak membunuh makhluk lain, tidak mengambil barang orang yang tidak diberikan, tidak melakukan perbuatan asusila (tidak mengganggu pasangan orang lain), tidak berbohong, tidak mencaci maki orang lain, tidak bermabuk-mabukan (tidak menyentuh narkoba) dan tidak melakukan semua perbuatan yang tercela. Menjaga moral ini memang lebih sulit daripada berdana, tetapi masih bisa dilakukan kalau mau.

Yang ketiga adalah mengembangkan batin, istilah umumnya adalah meditasi. Mengurangi atau membuang hal-hal yang buruk didalam batin, lalu menggantikannya dengan hal-hal yang baik. Harus dilakukan secara terus-menerus dengan cara yang benar. Membuat batin menjadi lebih tenang dan seimbang. Mengurangi kebencian menambah kasih sayang, mengurangi keserakahan menambah kemurahan hati, mengurangi kebodohan, menambah pengetahuan.

Yang keempat adalah memiliki kebijaksanaan atau pengertian yang benar tentang hidup ini. Setelah mengarungi kolam kehidupan selama puluhan tahun lalu memiliki integritas kepribadian yang kokoh, mantap, dan tidak tergoyahkan. Tempat bertanya bagi mereka yang bimbang dan ragu. Dari tempat gelap pergi ketempat terang.

Selamat memasuki usia tua yang bahagia dan sejahtera.

41. Fase Terminal

Sunday, April 3, 2011 at 8:20pm

Kalau orang yang sangat kita hormati dan sayangi, seperti ibu, ayah, kakek, nenek atau guru, menderita penyakit yang sangat berat, seperti kanker ganas stadium 4 (sudah menjalar kemana-mana), dan dokter sudah angkat tangan. Segala cara tradisional sudah dicoba, dan tidak berhasil. Situasi ini disebut fase terminal.

Rasa sakitnya luar biasa, analgetik (antisakit) biasanya tidak mempan, kadang kadang morfinpun tidak menolong. Merintih sepanjang waktu; rintihan mereda kalau sedang tertidur kelelahan.

Fase terminal ini bisa berlangsung hanya sebentar, tetapi bisa juga bertahan lebih lama. Kasihan sekali.

Seringkali terpikir bahwa meninggal lebih cepat mungkin lebih enak untuk yang bersangkutan. Terlepas dari derita.

Mungkin yang terbaik adalah mendampingi si sakit dengan telaten, merawat dengan sepenuh hati, bukan menggerutu sepanjang hari. Mengajak bicara tentang hal-hal yang menyenangkan juga baik, tentu mengajak si sakit berbuat baik lebih bagus lagi.

Yang terpenting adalah agar ketika si sakit menghembuskan napasnya yang terakhir, batinnya penuh dengan kebahagiaan. Diharapkan agar kelak terlahir kembali di alam bahagia. Mungkin yang bisa dilakukan adalah mengiringi kepergiannya dengan membacakan *paritta-paritta* suci dan berdoa.

42. Anak Tunggal

Monday, April 4, 2011 at 6:57am

Menjadi anak tunggal itu bukan kesalahan, tetapi keberuntungan. Kalau tidak hati-hati maka keberuntungan itu akan menjadi sebab dari masalah besar dikemudian hari.

Kakek dan nenek pasti lebih sayang, ayah ibu juga demikian, sehingga kasih sayang bertumpuk-tumpuk disiramkan kepada si anak tunggal. Ingat kalau tanaman kelebihan air, maka akarnya bisa mati. Selanjutnya adalah *over protection*, dilindungi secara berlebihan, ini juga tidak baik bagi perkembangan jiwa.

Yang pasti si anak tidak pernah berebut mainan, dan tidak pernah kecewa karena kalah berebut mainan. Semua mainan adalah miliknya, tidak ada saingan, jadi raja kecil begitu. Tidak pernah kecewa, jarang menangis. Tidak pernah ada nasihat untuk mengalah kepada saudara yang lebih tua ataupun yang lebih muda.

Kalau ayah dan ibunya kurang paham tentang tata cara membesarkan anak tunggal, maka akibatnya sudah bisa diramalkan.

Yang sering terjadi si anak akan tumbuh menjadi orang yang sangat egois, tidak mau mengalah, motivasinya jangkok, sukar mengambil keputusan, tidak percaya diri, sukar mengendalikan emosi, sukar diatur, suka mengikuti kehendaknya sendiri, mudah cemas, mudah putus asa kalau menghadapi kesulitan, sukar berbagi, keras kepala dan seterusnya...

Kalau sudah mencapai akhir usia remaja, maka perkembangan kepribadian semakin melambat dan akan semakin sukar untuk dibentuk.

43. Anak Bungsu

Monday, April 4, 2011 at 9:00am

Anak bungsu adalah anak yang paling kecil. Zaman dahulu seorang ibu bisa punya anak sampai belasan, selisih umur antara anak sulung dan anak bungsu bisa jauh sekali. Zaman sekarang seorang ibu tidak mau punya anak banyak-banyak, karena biaya pendidikan yang sangat mahal. Banyak anak belum tentu banyak rezeki.

Anak yang paling kecil jarang sekali diminta pendapatnya, biasanya terima jadi. Biasanya semua sudah diatur oleh orang tua dan kakak-kakaknya, sehingga seringkali disebut sebagai anak bawang. Karena paling kecil, biasanya ia akan lebih dilindungi, lebih disayang, dan lebih dimanja.

Karena jarang mendapat peran sebagai pengatur, maka biasanya kurang dominan, faktor dependensinya lebih menonjol. Kalau tidak diperhatikan bisa kurang percaya diri dan kurang motivasi untuk maju. Tidak jarang menjadi egois, mau menang sendiri, minta diperhatikan dan sukar diatur.

Biasanya ketika si bungsu lahir, kondisi ekonomi keluarga sudah membaik, sehingga jarang sekali diajak untuk membantu orang tua mencari uang. Misalnya ketika si sulung lahir bapak masih naik sepeda, ketika si bungsu lahir sudah punya mobil.

Memang ada anak bungsu yang berhasil menjadi pemimpin, itupun apabila keluarga dan lingkungan memberikan dukungan yang memadai. Organisasi yang sangat mendukung adalah kepanduan, disamping sekolah yang bagus dan disiplin.

44. Dendam

Tuesday, April 5, 2011 at 6:14pm

Bercerainya sudah lama, dendamnya belum hilang.

Bercerai adalah soal biasa, sejak dahulu banyak pasangan suami isteri yang bercerai, mungkin sampai kapan juga tetap begitu.

Alasan untuk bercerai tentu banyak, dan pasti tidak dapat diatasi. Biasanya kedua belah pihak punya andil yang kurang lebih hampir sama. Pada saat ini masalah itu sudah berlalu, tidak perlu diungkit-ungkit lagi.

Kalau masih mendendam adalah keliru besar, karena pihak sebelah sana mungkin sudah *happy* dengan pasangan barunya. Menyalahkan pihak lain boleh-boleh saja, tetapi kalau karena itu lalu merugikan diri sendiri adalah sangat tolol alias bodoh. Marah kepada mantan pasangan hidup yang tidak tersalurkan sangat berbahaya, bisa-bisa yang jadi korban adalah anak sendiri, karena salah sasaran.

Bersikap realistik lebih penting, karena perut harus terus diisi, listrik dan ledeng harus bayar, bensin harus beli, pakaian harus beli dan seterusnya...

Berhentilah mendendam dan membenci, karena perasaan negatif ini sangat merusak diri sendiri, lahir dan batin. Gantilah dengan kasih sayang dan cinta universal kepada semua makhluk, pasti jauh lebih baik.

45. Bubar

Wednesday, April 6, 2011 at 7:21am

Sebuah kegiatan yang sudah berjalan sekian lama bisa bubar karena kekuatan kebencian dan keangkuhan ego yang berlebihan.

Anggota yang ikut sejak awal, lebih tahu diri. Kalau tidak cocok dengan yang lain, ya perlahan-lahan menghilang atau mengundurkan diri tanpa ribut-ribut.

Anggota yang baru masuk, pada umumnya lebih galak. Tuntutannya banyak, tidak mau mengalah. Kalau tidak puas kirim SMS kesana kesini, bikin orang pusing. Kebencian yang membara membuat orang menjadi kalap, keangkuan yang berlebihan membuat orang menjadi lupa diri, akhirnya "membakar" semua orang.

Karena memang menyadari bahwa semuanya adalah tidak kekal, ada awal ada akhir, ada pagi ada sore, ada atas ada bawah, membiarkan semua mengalir dengan wajar adalah lebih bijaksana.

Bubar jalan adalah hal yang biasa dan akan terus terjadi kapan saja dan dimana saja, tidak usah diberatkan. *Good bye my friend, see you.*

Ego memang lebih kuat dari rasa sayang kepada kebersamaan. Mau bilang apa??

46. Kekayaan yang Membawa Kegembiraan dan Kebahagiaan

Sunday, April 10, 2011 at 8:05 am

Semua orang boleh berharap bisa menjadi orang kaya, memang banyak orang yang sudah terlahir jadi anak orang kaya. Memiliki kekayaan dapat memberikan rasa aman, karena pasti semua kebutuhan akan tercukupi.

Yang baik kekayaan itu seharusnya diperoleh dengan cara yang halal, yang jujur, yang sesuai dengan peri kepastian, tidak merugikan orang lain, tidak mengambil hak orang lain, sesuai dengan hukum yang berlaku.

Selanjutnya adalah menggunakannya dengan cara yang benar. Ada lima keuntungan menjadi kaya:

Yang pertama adalah bisa merawat atau membiayai ayah, ibu, mertua, menanggung seluruh biaya anak dan isteri, memberi gaji yang layak kepada para karyawan dengan secukupnya, sehingga mereka semua hidup dalam kecukupan.

Yang kedua adalah dapat menjamu atau mentraktir teman-teman, mengajak mereka menikmati makanan yang enak-enak di rumah makan yang bagus.

Yang ketiga adalah dapat menyingkirkan bahaya yang timbul karena berbagai sebab, misalnya membuat rumah yang kokoh dan kuat, bertempat tinggal di daerah yang aman dan tenteram, memiliki kendaraan yang terawat dengan baik dan lain sebagainya.

Yang keempat adalah melakukan lima macam pengorbanan, yaitu memberikan bantuan kepada sanak keluarga yang memerlukan pertolongan, menyambut tamu yang datang dengan sepantasnya, melaksanakan upacara *pattidana*, memenuhi kewajiban kepada yang berwajib seperti bayar pajak penghasilan, bayar pajak bumi dan bangunan, bayar uang kebersihan, bayar uang keamanan dan lain-lain serta melakukan banyak perbuatan berjasa lalu mempersembhkannya kepada para dewa.

Yang kelima adalah memberikan sokongan atau dukungan kepada para pertapa yang berkelakuan baik, yang hidup sesuai dengan *vinaya*. (A.III.45)

Kalau dapat menggunakan kekayaan dengan cara yang benar, tidak ada penyesalan, tanpa kemelekatan, tidak takut miskin, maka kekayaan akan membawa kegembiraan dan kebahagiaan.

Ada yang sangat mudah memperoleh kekayaan, apa saja yang disentuh akan menghasilkan uang banyak. Ada yang sangat sulit menjadi kaya, semua usahanya tidak ada yang berhasil, dari muda sampai tua melaraaaaat terus.

47. Kecopetan

Wednesday, April 13, 2011 at 1:47pm

Beberapa hari yang lalu, seorang ibu setengah umur dari Bandung yang bernama Fatimah dengan kereta api mengalami peristiwa yang sangat tidak menyenangkan, dompet yang berisi semua uangnya telah dicopet di Stasiun Senen. Karena tidak punya uang, ia makan dari belas kasihan pemilik warung didekat stasiun kereta; tidurnya di kursi peron, mandinya hanya mandi koboi.

Lebih malang lagi alamat keponakannya yang mau ditemui ikut tercopet. Keponakannya adalah seorang pedagang nasi keliling, mungkin tempat tinggalnya sudah tergusur pula.

Untuk ibu Fatimah, ia baru saja mengalami berbuahnya karma buruk; mungkin dalam kehidupannya yang dulu dulu ia telah mengambil barang yang tidak diberikan kepadanya, sehingga sekarang yang harus menerima akibatnya. Ketika ditanya oleh Radio Elshinta, ibu Fatimah menyatakan tidak mungkin kembali ke Bandung, karena semuanya sudah dijual, dan uangnya sudah hilang pula dicopet. Kasihan.

Untuk si pencopet, ia baru saja melakukan perbuatan buruk yang

membuat susah orang lain, yaitu membuat si ibu menjadi miskin dan jadi gelandangan di stasiun kereta. Nanti, suatu saat, ia pasti akan menerima akibat dari perbuatan buruknya itu, mungkin bisa lipat ganda beratnya, karena berikut bunganya.

Dua hari lagi ia mau pergi, karena malu kepada pemilik warung, tetapi entah kemana?

Setiap hari selalu ada saja orang yang kecopetan, dan belum tentu semuanya lapor ke kantor polisi.

48. Membahagiakan Orang Tua/Mertua

Sunday, April 17, 2011 at 7:40am

Setiap anak atau menantu memiliki kewajiban untuk membuat orangtua atau mertuanya berbahagia. Hal ini sangatlah sulit sekali dilakukan, terutama untuk orangtua atau mertua yang cerewet dan banyak maunya.

Ada orangtua yang mudah dirawat, tidak cerewet, menerima seadanya, tidak banyak cingcong, semuanya oke; namun ada orangtua yang sangat sulit untuk dirawat, sangat cerewet, banyak mengeluh, semuanya tidak oke.

Sebagai balas budi karena telah dibesarkan oleh orangtua atau mertua, maka anak dan menantu tidak punya pilihan lain. Apalagi kalau mereka sedang sakit berat, harus diperhatikan dan dirawat dengan baik.

Perasaan bahagia adalah perasaan yang sangat sukar untuk dicapai,

karena terlebih dahulu harus menyingkirkan perasaan negatif yang lain, misalnya perasaan dongkol, perasaan sebel, perasaan jengkel, perasaan benci, perasaan marah, dan lain sebagainya. Ada seorang ibu yang bersaing dengan menantunya sendiri untuk mendapatkan perhatian dari putranya yang tunggal, ini sangat repot dan menyulitkan si anak.

Alangkah enaknya kalau semua orangtua atau mertua otomatis menjadi semakin sabar, semakin bijaksana, semakin lemah lembut dan semakin mudah dirawat di usia senjanya. Mudah-mudahan.

49. Lengers

Sunday, April 17, 2011 at 10:32pm

Empat hari lagi saya akan mempertanggungjawabkan segala hal yang saya lakukan selama 5 tahun terakhir sebagai ketua umum MAGABUDHI dalam Pasamuan Agung ke-8 di Yogyakarta. Total sudah lebih dari 10 tahun saya menjadi ketua umum. Sudah waktunya diganti oleh pandita yang lain.

Menjadi ketua dari sebuah organisasi sosial keagamaan memang susah-susah gampang. Tidak bisa memaksa orang lain untuk melakukan sesuatu, apapun alasannya.

Tidak semua program organisasi dapat terlaksana, karena semua anggota adalah *part-timer*, bukan *full-timer*. Alasan kekurangan anggaran barangkali tidak selalu dapat diutarakan.

Kecuali melaksanakan peran dan tugas sebagai pandita, selama 10 tahun terakhir ini saya harus peduli dengan kemajuan organisasi, menerima anggota baru, menyelenggarakan pelatihan untuk para calon pandita, pelatihan kenaikan jenjang dari pandita muda ke pandita madya, dan

kenaikan jenjang dari pandita madya ke pandita penuh; juga mewakili organisasi menghadapi pihak lainnya, semuanya memerlukan pengorbanan waktu, tenaga, kesempatan dan materi.

Selama semua hal itu dilakukan dengan sukarela memang tidak menjadi masalah, namun seringkali keluarga juga harus ikut berkorban, itu tidak bisa dihindarkan. Terima kasih kepada istri tercinta, anak-anak, cucu-cucu, dan keluarga yang lainnya, yang telah berusaha untuk "memahami" dan tenggang rasa terhadap kegiatan saya selama ini.

Mohon maaf yang sebesar-besarnya apabila saya telah melakukan hal-hal yang keliru, sehingga membuat perasaan menjadi tidak nyaman dan tidak enak di hati. Sekali lagi maaf.

50. Memberantas Kilesa dengan Sila

Monday, April 18, 2011 at 6:04pm

Kilesa adalah kekotoran batin yang masih manifes dalam praktik. Masih suka membunuh, masih suka mengambil barang orang lain, masih suka berzinah, masih suka berbohong, masih suka menipu, masih suka memfitnah, masih suka mabuk-mabukan, masih suka judi, dan lain-lain.

Semua perbuatan jahat akan mengakibatkan si pelaku hidup menderita dikelak kemudian hari, itu diatur oleh hukum Karma (*Kamma*). Andaikan setiap orang yang mau berbuat jahat dapat mengetahui akibat dari perbuatan yang mau dilakukannya itu, mungkin ia akan batal atau urung, karena takut akan penderitaan yang pasti akan menimpa. Karena tidak tahu, lalu ia maju terus, melakukan semua perbuatan jahat

berdasarkan nafsu indria yang menghanyutkannya.

Kecuali tidak takut karena tidak tahu karma, juga banyak orang yang urat malunya sudah putus, alias tidak tahu malu, lalu berbuat jahat.

Perlu keinginan yang luar biasa untuk berubah, dengan penuh kesadaran, dan harus menyatakan tekad itu didepan orang lain yang dihormati, atau dihadapan altar misalnya. Kalau tekad itu masih lemah, biasanya tidak akan berhasil. Apalagi kalau hanya ikut-ikutan belaka.

Memiliki moral yang baik berarti mempersiapkan hari depan yang baik bagi siapa saja.

Menjadi siswa Buddha adalah sama dengan menjadi orang yang lebih baik, semakin lama semakin baik.

51. Memberantas Nivarana dengan Samadi

Monday, April 18, 2011 at 6:35pm

Nivarana adalah kekotoran yang berada didalam batin, orang lain tidak tahu, terkadang diri sendiri juga tidak menyadarinya.

Setiap saat bisa muncul kepermukaan melalui pikiran, ucapan dan perbuatan fisik.

Serakah atau *loba*, kemelekatan, kikir, egois, amarah, iri hati, dendam, benci, angkuh, sombong, dan lain sebagainya adalah keburukan dari manusia yang belum jadi *arahat*, yang berbeda mungkin kadarnya. Ada yang lebih tebal dan ada yang lebih tipis, ada yang kental dan ada yang lebih encer.

Tidak ada obat yang dapat menyingkirkan segala keburukan diatas, tidak ada tindakan operasi yang dapat membuangnya. Nasihat biasanya tidak mempan, sindiran apalagi, pokoknya suliiit sekali.

Ibarat rumput liar, *nivarana* ini adalah batang rumput yang terdapat dibawah permukaan tanah; setelah rumput liarnya dibabat dengan arit, maka setiap saat akan muncul lagi daun rumput yang baru.

Satu satunya cara untuk mengurangi atau menyingkirkan segala kekotoran diatas adalah dengan *bhavana* atau pengembangan batin, istilah umumnya adalah meditasi atau semedi.

Samadi dapat memberikan pencerahan yang diharapkan, sehingga perlahan-lahan dapat mengurangi segala kekotoran batin yang membuat batin menjadi gelap. Ini bukan proses yang *instant*, harus perlahan-lahan, karena kekotoran batin mungkin sudah melekat sejak triliunan tahun yang lalu.

52. Memberantas Anusaya dengan Pannya

Tuesday, April 19, 2011 at 7:54am

Anusaya adalah kekotoran batin yang paling halus, lembut, hampir tidak terlihat. *Anusaya* adalah ego yang menjadi sumber atau dasar dari kekotoran batin yang lain. Hanya seorang *arahat* yang telah membersihkannya, *let go ego*.

Setiap orang yang melihat foto bersama pasti mulai dengan mencari wajahnya sendiri, barulah mencari wajah orang orang yang dekat dengan dirinya. Kalau makan kacang rebus, pasti mencari yang besar-

besar dan yang bagus-bagus dulu, kalau yang besar dan bagus sudah habis barulah mengambil yang lebih kecil dan jelek.

Semakin tinggi kedudukan, semakin banyak harta yang dimiliki, semakin cantik atau tampan, akan membuat orang semakin bangga, angkuh dan sombong. Itu biasa. Kepala semakin besar sampai topi tidak muat.

Setelah mengalami peristiwa yang mengecewakan atau menyedihkan, ego seringkali bisa terpukul, sampai bisa mencapai titik nadir, yaitu bunuh diri karena putus asa.

Nasihat biasanya tidak mempan mengurangi kebanggaan, keangkuhan, atau kesombongan. Hanyalah kebijaksanaan yang mampu mengikis habis *anusaya* sampai ke akar-akarnya. Orang yang rendah hatipun masih memiliki *anusaya*, apabila ia belum mencapai kebebasan tertinggi.

Ilmu bisa cari di sekolah, di kampus, atau di internet, namun kebijaksanaan hanya bisa diperoleh dengan praktik Dhamma. Dengan melaksanakan *sila* dan *samadi*.

53. Culture Shock

Wednesday, April 20, 2011 at 12:40pm

Sekitar 30-40 tahun yang lalu ada teman saya yang dikirim ke Amerika oleh perusahaannya untuk tugas belajar selama satu tahun. Ternyata ia hanya tahan tiga bulan saja disana, terus minta dipulangkan ke tanah air.

Ketika saya tanya, ia menjelaskan bahwa ia tidak tahan dengan budaya Amerika, makanannya tidak sesuai selera, bahasa Inggrisnya kurang fasih, komunikasi kurang bagus, kesepian, kehidupan sosialnya beda,

pokoknya semua tidak cocok. Hidupnya semakin lama semakin tertekan.

Mungkin ada yang cocok tinggal dimana saja, mudah menyesuaikan diri, mengubah pola makanan tidak soal. Namun tidak semuanya bisa seperti itu.

Pada umumnya mereka yang mengalami *culture shock* adalah orang yang kurang percaya diri, kurang mandiri, ragu-ragu, mudah cemas, cepat bingung menghadapi kesulitan, mudah putus asa setelah kegagalan dan kaku dalam bergaul. Sebetulnya dengan tes yang MMPI, kelemahan dibidang kejiwaan ini sangat mudah untuk terdeteksi. Orang-orang seperti ini sebaiknya keluar negeri untuk jalan-jalan, bukan untuk belajar atau bekerja, karena sangat rentan terhadap *culture shock*.

Saat ini ada ratusan ribu TKI di luar negeri. Mereka yang bisa tahan lama bekerja di luar negeri adalah pahlawan devisa kita. Menunjang kehidupan keluarganya di Indonesia.

54. Paling

Thursday, April 21, 2011 at 2:31pm

Semua pedagang ingin dagangannya paling laku, laris manis. Semua bintang film juga sama, ingin paling laku, paling sering muncul di layar lebar atau layar kaca. Yang pastinya koceknya semakin tebal.

Semua olahragawan ingin paling cepat, paling kuat atau paling tahan lama; pokoknya jadi juara terus-menerus.

Semua politikus juga ingin paling sering menduduki jabatan basah, sebagai jaminan hari tua. Semua dokter ingin paling banyak dikunjungi pasien, kalau perlu tidak usah istirahat.

Ada juga yang ingin paling dulu, paling besar, paling kaya, paling terkenal, dan paling hebat. Mereka adalah orang-orang yang sangat berambisi, tidak masalah, sepanjang mau berkompetisi dengan miliaran orang lainnya.

Yang buruk tentunya menjadi yang paling kejam, paling sadis, paling serakah, atau paling bodoh.

Memang ada juga yang ingin menjadi orang biasa saja, *ordinary man or ordinary woman*, tetapi yang hatinya paling bahagia.

Keinginan sih boleh-boleh saja bertambah, tetapi semakin banyak keinginan rasanya akan semakin sering kecewa dan menderita. Hehehe

55. Tampil Beda

Thursday, April 21, 2011 at 2:46pm

Kalau tidak bisa menjadi yang paling hebat, kalau tidak bisa menjadi yang paling berkuasa, kalau tidak bisa menjadi yang paling suci, kalau tidak bisa menjadi yang paling mulia, kalau tidak bisa menjadi yang paling kaya, kalau tidak bisa menjadi yang paling cantik, kalau tidak bisa menjadi yang paling ganteng, kalau tidak bisa menjadi yang paling terkenal, lalu mau jadi apa? Apakah mau berhenti jadi orang??

Kalau tidak bisa menjadi yang paling..., jangan khawatir, kita masih bisa tampil beda, yang penting lebih berkualitas, lebih baik dalam hal-hal tertentu, ada kelebihan dibandingkan dengan yang lainnya.

Tampil beda bukan berarti nyentrik, bukan berarti aneh, tetapi berarti spesifik, istimewa atau khusus. Yang sama itu bisa berarti monoton, seragam, dan seringkali menimbulkan kejemuhan atau kebosanan. Yang tidak sama itu berarti bervariasi, beraneka macam, mungkin lebih

menarik hati.

Jangan ragu untuk tampil beda, tanpa ada perasaan rendah diri, namun penuh dengan kerendahan hati. Jangan peduli dengan komentar dan kritik dari orang lain: anjing menggonggong, kafilah jalan terus.

Bukankah yang istimewa itu hanya diproduksi dalam jumlah yang sedikit?

56. Mahapandita

Monday, April 25, 2011 at 7:01 am

Ada mahaguru, yaitu profesor yang mengajar di perguruan tinggi; ada mahasiswa, yaitu siswa yang kuliah di perguruan tinggi; Ada yang mahakuasa, yang mahakasih, istilah untuk yang diatas.

Ada *mahathera*, yaitu para *bhikkhu* yang telah melampaui masa *vassa* 20 tahun. Pada tanggal 24 April 2011 yang lalu Pasamuhan Agung ke-8 MAGABUDHI telah memberikan gelar kehormatan mahapandita kepada 4 orang *pandita* seniornya, yaitu Ramani Khemawati, Romo T. Harmanto, Romo Arya Tjahyadi dan saya sendiri.

Gelar ini tidak otomatis diberikan kepada para *pandita* senior, tetapi harus diusulkan oleh sidang pasamuhan agung dan disetujui oleh sidang *pandita* yang khusus diadakan untuk itu. Setelah melalui jenjang *pandita* muda selama 5 tahun, lalu menjalani pengabdian sebagai *pandita* madya selama 5 tahun, lalu menjadi *pandita* penuh lebih dari 10 tahun, barulah memenuhi salah satu syarat untuk diusulkan, namun masih ada syarat syarat lainnya yang berat untuk dipenuhi.

Sesungguhnya gelar kehormatan ini lebih banyak menjadi beban yang sangat berat bagi yang menyandangnya, karena harus menjadi panutan

bagi para *pandita* dan anggota lainnya di dalam organisasi kependitaan yang anggotanya mendekati 2.600 orang. Sebagai orang biasa yang sedang berusaha untuk membebaskan diri dari *dukkha*, yang tidak luput dari pelanggaran *silā*, maka gelar ini menjadi lebih sulit lagi untuk dipikul.

57. Kadherisasi

Monday, April 25, 2011 at 9:41 am

Puluhan tahun yang lalu ada kursus agama Buddha di Vihara Dharma Yuga, Pasar Baru, Jakarta. Seperti biasa, pada akhir kursus diumumkan nama orang yang terbaik nilainya ketika diadakan tes akhir. Sampai hari ini orang ini masih hidup, tetapi ia tidak mau mengabdikan dirinya untuk organisasi agama Buddha, ia sibuk dengan dirinya sendiri, hanya mengurus keluarga sendiri. Bukankah yang terpenting dalam hidup ini (katanya) adalah mencari nafkah untuk mengisi perut yang lapar?

Meskipun ia pandai dalam Dhamma, ia bukanlah seorang kader, karena tidak berminat meluangkan waktu untuk organisasi. Ia tidak salah, yang salah mungkin para gurunya, yang tidak mampu membangkitkan kesadarannya untuk mengabdikan.

Kemampuan intelek memang tidak berhubungan langsung dengan keinginan untuk berkorban, tidak ada urusan dengan kepedulian sosial. Bukankah ada orang dengan gelar akademis yang lebih dari 9 macam, tetapi hanya mengurus dirinya sendiri saja?

Kecuali pengetahuan yang cukup, diperlukan kesadaran, keinginan untuk memberi dan mau berkorban untuk orang banyak. Diperlukan visi yang jelas dan misi pribadi yang harus diperjuangkan. Harus ada keseimbangan antara kepentingan pribadi dan kepentingan publik.

Dan jangan lupa harus ada hero, atau tokoh panutan, yang bisa dicontoh, tentu dalam batas batas yang realistik.

58. Nama Baik

Monday, April 25, 2011 at 11:25am

Semua orang ingin namanya baik, supaya dihargai dan dihormati semua orang, supaya tidak dipecat dari pekerjaan, supaya tidak kehilangan relasi dan lain sebagainya.

Nama baik diperoleh bukan karena memiliki wajah yang tampan atau cantik, bukan karena memiliki kekayaan yang berlimpah, bukan karena memiliki gelar segudang, bukan karena memiliki mobil mewah, bukan karena memiliki kedudukan yang tinggi, bukan karena memiliki rumah yang besar dan megah, namun karena memiliki moral yang baik dan suka berbuat baik.

Kawin belum tentu membuat nama seseorang menjadi baik, apabila perkawinan itu bertujuan untuk memperkaya diri atau memperoleh kedudukan; sebaliknya bercerai belum tentu merusak nama baik seseorang, kalau perceraian itu bertujuan agar bisa hidup lebih tenang dan lebih nyaman, daripada dipukuli sampai mati? Atau dibohongi terus-menerus oleh si pasangan hidup?

Nama baik seseorang yang diperoleh karena moralnya yang baik dan perbuatannya yang baik/mulia akan menyebar ke tiga alam, yaitu ke alam manusia, alam dewa dan alam brahma, baik mengikuti arah angin atau melawan arah angin yang bertiup.

Dalam dua tahun terakhir ini memang ada orang yang telah berusaha untuk "merusak" nama baik saya dengan berbagai cara, menceritakan

segala kekurangan dan "aib" dari keluarga saya, bagi saya peristiwa ini harus saya terima dengan lapang dada, itu artinya saya sedang memetik buah karma buruk saya yang sudah masak. Harus saya hadapi dengan rela dan rasa berterima kasih. Kalau ada teman teman yang ragu-ragu, silakan konfirmasi.

59. Kawan baik

Monday, April 25, 2011 at 7:12pm

Belasan tahun yang lalu saya ketika jadi bendahara panitia suatu perhelatan besar pernah dituduh menggelapkan uang dalam jumlah yang sangat besar. Bukti transfernya hilang (terselip entah dimana), itu memang kesalahan saya, tetapi bukan menggelapkan uang panitia. Acara sudah berlangsung dengan sukses besar.

Dalam persidangan khusus yang diadakan untuk itu, saya hanya bisa membela diri sendirian, orang-orang yang berjanji untuk memberikan pembelaan berdiam seribu bahasa, oleh karena yang menuduh saya adalah seorang pengusaha besar yang berpengaruh. Saya hanya dapat berlindung kepada karma baik saya sendiri. Akhirnya sangat sederhana, saya *quit*, bukan cengeng.

Dari kasus di atas saya belajar, bahwa kalau kita sedang di atas semua orang mau mendekat, namun kalau kita sedang di bawah maka semua orang akan menjauh. Kata-kata manis menghibur boleh didengar, tetapi jangan dipercaya 100%.

Memang ada orang-orang yang konsisten dengan ucapannya, namun tidak banyak orang seperti itu. Itu namanya teman sejati. Lebih banyak yang datang kalau ada perlu, kalau tidak ada perlu ia tidak pernah muncul.

Kita harus berusaha menjadi teman yang baik bagi orang lain, menjadi teman di waktu senang maupun di waktu susah. Setelah itu janganlah terlalu berharap agar mereka juga mau memperlakukan kita sebagai teman baik.

A friend in need is a friend indeed.

60. Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda

Wednesday, April 27, 2011 at 6:55 am

Sekitar tahun 1976, ada sekelompok guru agama Buddha di sebuah sekolah umum di Bogor, mendadak "ngambek", lalu mogok mengajar. Sebabnya saya tidak tahu persis. Yang pasti murid-muridnya terceraiberai, terlantar tidak terurus, sebagian lalu mencari guru agama lain untuk mendapatkan nilai agama.

Salah satu murid yang terlantar itu kebetulan adalah keponakan istri saya, sehingga telinga saya mendengar kasus seperti itu. Salah satu langkah darurat kalau angkutan umum mogok adalah mencari sopir tembak, supaya para penumpang tidak terlantar. Saya lalu menghubungi beberapa teman yang bersedia pergi ke Bogor untuk menjadi guru tembak dan mengajar agama Buddha di sekolah tersebut.

Yang menjadi masalah uang honor sebagai guru agama Buddha tidak cukup untuk ongkos bis PP Jakarta - Bogor, maka tugas saya adalah mencari dana tambahan untuk ongkos transpor. Satu satunya cara adalah mendirikan yayasan.

Pada tahun 1976 saya sedang menjalani pendidikan sebagai psikiater di FKUI, gaji PNS hanya beberapa ribu sebulan, jadi saya mencari beberapa orang yang kira-kira mau diajak mendirikan sebuah yayasan yang tujuannya adalah mengumpulkan dana untuk pengembangan agama Buddha. Ada tiga orang yang mau diajak, yaitu bapak Soeparto Hardjosoetrisno (seorang wartawan senior harian Berita Buana), bapak Widjajakusuma (seorang pengusaha ekspedisi muatan angkutan laut) dan ibu Elly Tan Ek Tek (seorang ibu rumah tangga) untuk mendirikan Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda di kantor notaris. Nama Nalanda dipilih karena diharapkan dapat memberikan inspirasi atau semangat, Nalanda adalah kampus internasional di Bihar, India yang memiliki nama besar pada sekitar abad IV-VII.

Sebelum mendirikan yayasan, saya berharap banyak orang mau mengulurkan tangan membantu yayasan ini, namun saya kecewa karena kenyataan jauh dari harapan. Dengan menebalkan kulit muka saya keliling mencari donator-donator kecil yang bersedia membantu yayasan ini membiayai transpor para "guru dadakan" ke Bogor untuk mengajar agama Buddha.

Memang ada famili, teman teman, tetangga, umat dan kenalan saya yang mau membantu, nilainya bisa 500 rupiah, 1.000 rupiah, ... paling besar 2.500 rupiah. Uang-uang kecil ini saya kumpulkan setiap bulan, kalau kurang harus nombok, untuk mencukupi biaya transpor para guru informal mengajar agama Buddha ke Bogor.

61. Akademi Buddhis Nalanda

Wednesday, April 27, 2011 at 2:17pm

Didirikan pada tahun 1978, mulai beroperasi tahun 1979.

Waktu itu ada dua pilihan, mendirikan SGA Buddha (Sekolah Guru Agama Buddha) atau akademi. Karena lulusan SGA tidak bisa mengajar di SMA maka pilihan jatuh pada akademi.

Pendaftaran mahasiswa diadakan di beranda rumah ketua yayasan, yaitu di Jalan Cilacap No. 6A, Jakarta Pusat. Angkatan pertama hanya 3 orang, dan supaya para dosen tidak kesepian maka dibukalah ruang untuk mahasiswa pendengar.

Kuliah diadakan di Gandhi Memorial School di Pasar Baru Selatan, lantai 3. (terima kasih kepada Mr. Raam, yang telah memberi izin). Gaji dosen murah sekali, 1.500 rupiah perjam kuliah, tanpa uang transpor. Memang perlu pengorbanan besar untuk memulai pendidikan formal agar ada sarjana sarjana agama Buddha di kemudian hari...

Setelah 6 tahun "sengsara", muncullah suara suara minor yang mengatakan bahwa meskipun dikalangan umat Buddha banyak cucu kingkong (kepanjangan dari cukong), ternyata kok masih *nebeng* terus ditempat orang lain.

Karena tidak tahan mendengar ejekan tersebut terus-menerus, maka pada tahun 1985 Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda memaksakan diri untuk membeli gedung Nalanda di Kramat Raya 64. Bayangkan, mau membeli gedung seharga sekitar 100 juta rupiah dengan uang kas yang hanya 600 ribu rupiah. Cari dana untuk bangun

vihara jauh lebih mudah daripada cari dana untuk pendidikan, sehingga yayasan terpaksa hutang kekiri dan hutang kekanan. Semua famili, kenalan, teman kena todong semua, "dipaksa" untuk berdana.

Tahun 1987 status Akademi Buddhis Nalanda ditingkatkan menjadi Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda. Kampusnya sekarang ada di Pulo Gebang.

62. AIDS

Wednesday, April 27, 2011 at 8:56pm

Disini AIDS bukan *Acquired Immune Deficiency Syndrome*, tetapi kependekan dari Asal Ide Dokter Surya.

Pada tahun 1989 saya mengundang para orang tua murid Sekolah Tunas Karya yang beragama Buddha dan umat Buddha lainnya sampai 18 kali, untuk merundingkan cara-cara memiliki vihara di Kelapa Gading Permai.

Minta tanah tidak ada yang kasih, minta gedung apalagi. Akhirnya diputuskan untuk membentuk panitia pengadaan vihara, selanjutnya pada awal tahun 1990 mengkristal menjadi Yayasan Buddha Sasana, dan karena menjadi inisiator saya dipilih menjadi ketua yayasan.

Setelah yayasan terbentuk, lalu yayasan menghubungi developer untuk bisa membeli rumah yang terletak di tikungan, supaya halamannya lebih lebar, dan dapat memuat lebih banyak orang. Sumbangan pertama adalah dari ibu Janita, sebesar 20 juta rupiah, selanjutnya dipakai untuk bayar DP rumah di Jalan Pelepah Raya WX I/1. Tetangga tetangga kiri kanan yang semula menyatakan tidak keberatan (secara lisan) lalu menulis surat keberatan ke walikota, untung walikota waktu itu

memang bapak rakyat, ia tidak gubris surat keberatan itu. Dikemudian hari saya dengar dari mulutnya sendiri, bahwa kalau ia harus menutup "vihara" dari umat Buddha yang cuma satu ini, ia juga harus menutup 24 rumah ibadah gelap lainnya di Kelapa Gading Permai. *Bravo!*

Sebagai ketua yayasan, yang telah aktif di organisasi Buddhis sejak tahun 1967, tentu banyak ide atau konsep yang saya lontarkan demi kemajuan bersama. Setelah beberapa tahun kemudian rupanya ada orang yang tidak suka dengan kondisi ini, sehingga asal ide dokter surya pasti dijegal. Akibatnya orang-orang yang tidak tahan banting lalu mengundurkan diri secara diam-diam sambil menyimpan kejangkelan.

Setelah menjadi ketua sekitar 10 tahunan, sampai hari ini saya masih menjadi ketua badan pembina yayasan, badan yang bertugas mengangkat dan menurunkan ketua yayasan.

63. Raja Gunung

Thursday, April 28, 2011 at 6:51am

Dahulu di Tiongkok, kalau gagal jadi pejabat, gagal jadi pedagang, tidak punya ketrampilan apa apa, tidak punya uang, punya keberanian dan punya ilmu silat sedikit, maka pilihan yang terakhir adalah jadi raja gunung, atau perampok yang bercokol di atas gunung.

Kegiatan mereka adalah merampok orang-orang kaya yang tidak punya pengawal, merampas barang-barang yang sedang dikirim dari satu tempat ke tempat lain, mantan pejabat di ibukota yang kembali ke kampungnya sesudah pensiun. Laki-laki dewasa dibunuh, perempuan diperkosa atau diperistri, anak-anak diperbudak. Sesudah kejatuhan dinasti Ching, mereka disebut *warlord*, bercokol di kota-kota, tidak lagi

di gunung, senjatanya bedil dan meriam, bukan pedang, golok, tombak atau panah. Karakter buruknya masih sama, suka mengambil barang yang tidak diberikan.

Diantara mereka memang ada yang terpaksa jadi perampok, ada yang seperti Robinhood, merampas harta orang kaya lalu dibagikan kepada orang-orang miskin.

Sekarang ini praktik mengambil yang bukan haknya telah dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, ada yang terang-terangan, ada yang gelap-gelapan, ada yang disebut *white collar crimes*, ada yang disebut *money laundering*, ada yang curang, ada yang tidak jujur. Ah sama saja dengan raja gunung, hanya dalam bentuk lain.

64. Mengubah Watak

Thursday, April 28, 2011 at 11:27 am

Orang bilang, mengubah watak lebih susah dari memanjat langit, karena memang susah sekali.

Orang yang sangat malas, sulit untuk jadi rajin. Orang yang suka bohong, sangat susah untuk berkata jujur. Orang yang tidak disiplin, sangat sulit untuk jadi penurut. Orang yang kikir, sangat susah untuk jadi orang yang pemurah dan suka memberi. Orang yang berangasan, sangat sulit untuk menjadi peramah. Orang yang genit mata keranjang, sangat susah untuk jadi orang yang alim. Duh masih panjang lagi...

Sebetulnya tidak ada yang tidak mungkin, yang penting ada keinginan yang kuat atau tekad yang membaja. Selanjutnya belajar bagaimana cara yang paling efektif, dan setelah itu berusaha melaksanakannya. Kalau belum berhasil coba lagi, kalau gagal yang coba lagi, sampai berhasil.

Kalau perlu delapan puluh empat ribu kali.

Yang penting harus tahu, watak buruk mana yang mau diubah, nyatakan keinginan itu didepan umum, mohon bantuan kepada handai taulan agar membantu, supaya jangan malah menjerumuskan!

Kalau tidak ada keinginan, orang lain bisa apa? Silakan menerima buah dari karma buruknya sendiri kelak.

65. Tanggung Jawab

Thursday, April 28, 2011 at 10:06pm

Kalau ada seorang laki-laki menghamili pacarnya, lalu menghilang tak tentu rimbanya, ia pasti disebut tidak bertanggung jawab. Lalu ada laki-laki lain yang mau mengawini gadis yang sedang hamil itu, dan mau mengakui janin dalam kandungan itu sebagai anaknya sendiri, maka ia disebut sebagai laki-laki yang bertanggung jawab. Mungkin kalau si gadis itu sangat cantik dan sangat kaya, pasti akan banyak laki-laki yang mau "bertanggung jawab." Hehehe

Kalau ada seorang anggota pengurus berhalangan datang untuk rapat rutin organisasi, maka ia harus segera menyampaikan alasan ketidakhadirannya itu dan menyatakan maaf. Itu namanya bertanggung jawab. Dahulu ada sebuah yayasan di Jakarta yang membuat peraturan sebagai berikut: apabila ada seorang pengurus yayasan tiga kali tidak hadir dalam rapat yayasan tanpa kabar berita, maka itu berarti ia mengundurkan diri! Namanya segera dicoret dari daftar kepengurusan. Karena ia adalah orang yang tidak bertanggung jawab, oleh sebab itu ia tidak pantas untuk duduk sebagai anggota pengurus yayasan yang terhormat.

Didalam uraian kerja setiap pejabat, pasti ada kalimat bahwa ia harus bertanggung jawab kepada atasannya. Itu artinya kalau ia melalaikan atau tidak melaksanakan tugas, maka ia harus menjelaskan hal tersebut kepada atasannya tersebut, dan bersedia menerima teguran atau hukuman.

Di dunia ini banyak orang yang tidak bertanggung jawab. Ada suami yang meninggalkan keluarganya, lalu kawin lagi dengan perempuan lain yang lebih muda, lebih kaya dan lebih cantik. Ada seorang wanita yang memiliki 6 orang anak, lalu pergi "ikut orang" (kumpul kebo) untuk mencari kenikmatan indria, melupakan tanggung jawabnya sebagai seorang ibu dan seorang istri. Ada anak yang tidak bertanggung jawab, kiriman wesel untuk bayar uang sekolah dipakai untuk beli *putauw*. Ada dinas PU yang tidak bertanggung jawab, karena membiarkan jalanan penuh lubang berlama lama - sampai jadi kubangan, sehingga membuat warga menjadi susah, macet setiap hari, kaki-kaki mobil jadi cepat aus atau rusak. *Cape deh....*

66. Pesta Makan dan Hutang

Friday, April 29, 2011 at 6:02pm

Andaikata ada seorang pengusaha berhutang pada sebuah bank sebesar 100 miliar, sebelum hutangnya lunas ternyata terjadi krisis moneter yang berkepanjangan, sehingga ia jatuh pailit. Hutang masih belum dibayar, dan ia sudah tidak punya uang lagi.

Apakah apabila ia mengundang anggota direksi dan anggota komisaris dari bank tersebut untuk pesta makan disebuah rumah makan yang

beken, lalu hutangnya bisa dianggap lunas? Pasti tidak bisa.

Demikian pula apabila seseorang telah melakukan perbuatan jahat yang luar biasa, lalu apakah dengan sebuah pernyataan dalam sebuah upacara keagamaan semua dosanya bisa diampuni begitu saja? Rasanya sama saja, tidak bisa.

Hukum karma tidak memiliki anggota direksi atau komisaris yang bisa diajak makan malam, atau bisa disuap dengan uang, atau bisa dibujuk dengan kata-kata yang manis. Hukum karma adalah hukum alam, semua makhluk tunduk pada hukum ini secara absolut, tidak pandang bulu, tidak pandang jenis kelamin, tidak pandang ras atau suku bangsa, semua sama saja.

Karena jelas tidak ada pertobatan, tidak ada pengampunan, maka semua makhluk seharusnya hati-hati dalam berbuat, karena apabila melakukan perbuatan yang jahat maka penderitaan pasti akan membuntuti kemanapun ia pergi dengan setia.

Kalau toh ada yang menjanjikan pertobatan atau pengampunan, maka yang percaya kepada janji itu seperti seekor burung unta yang mengubur kepalanya ke dalam pasir, ia memang tidak melihat serigala, namun pasti si serigala melihat tubuh si burung unta. Lihat atau tidak lihat, tahu atau tidak tahu, hukum karma terus bekerja!

67. Dua Matahari Terlalu Panas

Friday, April 29, 2011 at 6:56pm

Apabila ada dua perempuan yang hebat dalam sebuah organisasi, maka

salah satu harus mengalah dan minggir. Karena kalau ia tidak minggir, maka akan terjadi kompetisi yang tidak sehat, dan akan merugikan organisasi secara keseluruhan.

Kalau ada dua, tiga, atau empat pria yang hebat dalam sebuah organisasi, biasanya tidak akan ada masalah. Mereka bisa mengatur diri, membagi porsi masing masing, sehingga tidak perlu terjadi kompetisi yang berdasarkan ego yang berlebihan.

Tidak percaya? Silakan dibuktikan ditempat masing-masing.

Bukan mau membanding-bandingkan atau membeda-bedakan, tetapi kenyataannya kaum perempuan memang lebih hebat dalam faktor emosi, lebih sensitif; kadang-kadang terlalu sensitif. Prasangka datang terlalu cepat, rasio, dan logika datang belakangan, sehingga banyak orang yang bayangannya terinjak.

Tidak jarang yang muncul kemudian adalah fenomena Gajah Mada, yaitu tidak boleh ada yang lebih menonjol daripada dirinya. Siapa saja yang terlihat berprestasi dan berpotensi, ruang geraknya terus diawasi dan dibatasi, supaya tidak lebih menonjol lagi. Harap maklum. Sudah pasti hal ini akan menghambat gerak kaderisasi.

Kalau dua sudah terlalu panas, apalagi kalau ada tiga matahari!!!

68. Belum Siap

Friday, April 29, 2011 at 9:39pm

Ada laki-laki sudah cukup umur untuk kawin, sudah bekerja dan penghasilannya memadai, wajah lumayan, berasal dari keluarga baik-baik. Apakah ia sudah siap untuk menikah? Belum tentu.

Banyak laki-laki yang sudah dewasa menurut umur tetapi belum dewasa dipandang dari aspek kejiwaannya. Belum seperti dewa. Masih jadi anak mami, manja, suka memaksakan kehendak, tidak mau berkorban, egois, bisa dibayangkan setelah kawin si istri pasti menderita hidupnya. Tersiksa itu pasti. Kalau bertengkar, tangan melayang, kaki menendang, mulut seperti kebun binatang. Banyak istri yang tidak berani minta cerai, malu katanya jadi janda.

Ada perempuan yang sudah cukup umur untuk kawin, didikan sekolah tinggi, wajah cantik, berasal dari keluarga baik-baik. Apakah ia sudah siap untuk menikah? Belum tentu.

Banyak perempuan yang dewasa menurut umur tetapi belum dewasa dipandang dari aspek kejiwaannya. Belum seperti dewi. Minta dilayani, keras kepala, serakah, banyak menuntut, besar kepala, angkuh, kasar ucapannya, bisa dibayangkan setelah kawin si suami pasti hidup menderita. Minta uang belanja puluhan juta sebulannya, malas ke dapur, tidak mau melayani suami, minta dibelikan perhiasan yang mahal-mahal, minta rumah mewah yang harganya miliaran, cemburuan setengah mati, kurang ajar kepada mertua, kalau bertengkar memukuli suami dengan apa yang bisa disambar (HP, sapu, garpu, pisau, dan lain-lain).

Sepasang suami istri yang sama-sama belum siap pasti akan menciptakan neraka dunia di rumahnya. Saling menyiksa, saling memaki, saling menyakiti. Itu namanya perkawinan antara *raseksa* dan *raseksi*.

Bukankah lebih baik perkawinan antara dewa dan dewi, yang menciptakan surga dunia di dalam rumahnya.

Home sweet home.

69. Pandita Kaget

Friday, April 29, 2011 at 10:43pm

Ada seorang guru sekolah, semangatnya tinggi, kalau berdebat tidak mau kalah, main pingpong juga sama, tidak mau kalah. Kalau kalah, ya pasti uring-uringan.

Suatu saat ia pergi ke sebuah vihara, bertemu dengan seorang *bhikkhu* senior, yang *hobby*-nya mengangkat orang-orang untuk menjadi *pandita*, syaratnya hanya satu, setia kepadanya.

Guru sekolah ini mendadak diangkat jadi *pandita*, ia tentu bangga *banget* dengan gelar kependitaan tersebut. Kembali ke Jakarta, ia mendapat embel-embel kaget, karena mendadak jadi *pandita* tanpa ada yang mengusulkan. Ini terjadi pada tahun 1970-an.

Seharusnya menjadi *pandita* itu tidak mudah, syaratnya banyak sekali. Antara lain harus melaksanakan ajaran Buddha dalam hidup sehari-hari, menjadi *upasaka* atau *upasika* yang baik, paling tidak selalu berusaha untuk memegang teguh *Pancasila* Buddhis. Ia juga harus bersedia melayani umat, pandai berkhotbah, pandai berdiskusi, mau berkorban untuk umat, dan seterusnya. Keluarganya juga harus mau ikut-ikutan berkorban segalanya, mulai dari waktu, tenaga, pikiran, finansial, dan seterusnya.

Kalau *pandita* kagetan itu lain lagi, sering terkejut mendengar peristiwa-peristiwa yang mengagetkan. Hahahaha

70. Bhikkhu Bukan Profesi

Sunday, May 1, 2011 at 6:33pm

Ada seorang pria yang bukan beragama Buddha minta izin kepada ayahnya untuk menjadi *bhikkhu*. Setelah beberapa tahun, ia buka jubah dan kembali menjadi orang biasa, dan kembali ke agamanya semula. Pria ini rupanya menganggap *bhikkhu* adalah sebuah profesi.

Memang sangat sulit untuk mendeteksi niat seorang laki-laki ketika ia ingin menjadi *bhikkhu*, ia ingin menjadi orang suci, atau ia ingin numpang hidup atau sekedar cari uang. Banyaknya umat Buddha "baru" yang menganggap para *bhikkhu* sebagai orang suci, lalu didewadewakan, dipuja-puja secara berlebihan, membuat kehidupan sebagai *bhikkhu* lebih nyaman, lebih enak, dan lebih mewah dari orang kebanyakan. Tanpa *pindapatta*, makanan yang dipersembahkan umat berebut tempat di atas meja makan, alias sangat berlebihan.

Menjadi *bhikkhu* adalah menjadi *samana*, menjadi seorang pertapa, yaitu hidup sederhana, dalam rangka melaksanakan ajaran Buddha dengan sungguh-sungguh atau 100%. Meninggalkan segala kenikmatan duniawi, mengendalikan hawa nafsu, tinggal ditempat yang sepi, tidur diatas tempat tidur yang sederhana, tidak makan setelah tengah hari, dan seterusnya

Umat Buddha berlindung kepada *Arya Sangha*, yaitu orang-orang suci yang telah mencapai tingkat *sotapana*, *sakadagami*, *anagami*, dan *arahat*. Bukan berlindung kepada para *bhikkhu* yang sedang berjuang untuk mencapai tingkat-tingkat kesucian. Memang salah satu kewajiban *bhikkhu* adalah membimbing umat Buddha agar terlahir ke alam alam bahagia. Sedangkan salah satu kewajiban umat adalah memenuhi 4 kebutuhan pokok para *bhikkhu*, yaitu jubah, tempat tinggal (*kuti*), obat-obatan dan makanan.

71. Pasamuan Agung MAGABUDHI

Tuesday, May 3, 2011 at 8:39am

Pasamuan agung adalah istilah lain dari kongres atau musyawarah nasional. Dihadiri oleh utusan dari pusat dan seluruh daerah, yaitu pengurus pusat, pengurus daerah dan pengurus cabang. Pemegang otoritas tertinggi dalam organisasi. Sejak tahun 1995 MAGABUDHI menyelenggarakan pasamuan agung setiap 5 tahun sekali, itu artinya memilih ketua umum setiap 5 tahun (dan hanya boleh 2 kali berturut turut).

Pasamuan agung juga menetapkan anggaran dasar, anggaran rumah tangga, piagam kependitaan, program kerja 5 tahun kedepan, etika *pandita*, pernyataan sikap dan lain-lain. Semuanya dilakukan secara musyawarah mufakat, kalau bisa tidak dengan voting. Yang berbeda mungkin pada pasamuan agung yang ke-8 ini telah menetapkan sebuah kelengkapan baru, yaitu sidang *pandita* penuh, yang telah memilih ketua umum masa bakti 2011-2016, 4 orang *mahapandita* dan 5 orang anggota Dewan Pembina Majelis.

Ketua umum yang terpilih adalah Romo Pandita Dharma K. Widya, 4 orang *mahapandita* adalah Ramani Mahapandita Khemawati Setya, Romo Mahapandita Sasanadhaja R. Surya Widya, Romo Mahapandita T. Harmanto, dan Romo Mahapandita Arya Tjahyadi. Dewan Pembina Majelis terdiri dari 4 *mahapandita* plus Romo Pandita D. Henry Basuki. Jangan lupa semuanya adalah *upasaka* dan *upasika* pilihan.

Dalam 5 tahun terakhir MAGABUDHI telah mencatat 700 anggota baru, sebuah prestasi yang luar biasa untuk sebuah organisasi sosial keagamaan nonprofit. Selamat berjuang untuk Dhamma, tulus mengabdikan tiada henti, sampai menghembus nafas yang terakhir.

72. Pacaran

Tuesday, May 3, 2011 at 9:47am

Pacaran itu sangat penting sebagai persiapan memasuki hidup perkawinan. Waktu untuk mengukur bibit, bebed dan bobot.

Asal-usulnya darimana, keturunan siapa, reputasi leluhurnya bagaimana, ada penyakit keturunan atau tidak. Lingkungan kerjanya bagaimana, bagaimana ia memperoleh penghasilan, bersih atau kotor, apakah punya banyak musuh, atau tidak. Pendidikannya bagaimana, moralnya bagaimana, kegiatannya apa saja. Wah pokoknya selidiki, pelajari, kaji dengan baik. Banyak yang menggunakan jasa orang pintar yang bisa "melihat" hari depannya bagaimana.

Ada yang pilih-pilih tebu, akhirnya melajang sampai tua. Bisa juga yang diincar kawin dengan orang lain. Yang paling sering mungkin salah pilih, karena dalam masa pacaran tampilannya oke, sesudah kawin sama sekali lain wujudnya. Ada yang memutuskan untuk cerai dan banyak yang bertahan sampai cerai mati, tentu dengan menyimpan derita yang mendalam dan berkepanjangan. Sebelum kawin seperti dewa, sesudah kawin jadi *butho cakil(raseksa)*; sebelum kawin seperti dewi kayangan, sesudah kawin seperti gendruwo. Hahahaha

Sebetulnya banyak yang sudah melihat segala kekurangan si calon pasangan hidup dalam masa pacaran, namun karena yakin bisa mengubah karakternya sesudah kawin, maka kekurangan itu diabaikan. Ini salah besaaaar, karena mengubah karakter itu jauh lebih sulit dari memanjat langit atau menembus bumi!!

Kawin adalah sebuah pilihan untuk hidup bersama orang lain, untuk saling membahagiakan, bukan saling menyiksa. Kalau ada yang mau disiksa, diperkosa, dirampok, atau dibunuh oleh pasangan hidupnya, ya terserah. Itu 'kan pilihan yangbotol (bodoh bin tolol).

Hukum agama dan hukum negara adalah aturan bermasyarakat yang harus dipatuhi, namun banyak orang lebih suka melanggar, yaitu dengan kumpul kebo, kawin kontrak, punya wanita simpanan, seks bebas, jajan, dan lain sebagainya.

73. Beragama

Tuesday, May 3, 2011 at 1:46pm

Ketika saya masih kuliah, saya bertemu dengan paman dari teman saya. Ia mengatakan bahwa ia akan beragama dengan serius setelah menjadi tua, sesudah pensiun. Meskipun saya yakin dia keliru, saya tidak berani menyampaikannya.

Beragama harus dimulai sejak usia muda, sehingga setelah menginjak usia tua, tabungannya sudah banyak, dan siap menghadapi kematian.

Ada orang yang mati muda, sehingga ia tidak punya kesempatan untuk menabung perbuatan baik untuk kehidupan yang akan datang. Terlahir sebagai manusia adalah keberuntungan, namun kalau mati muda adalah suatu kerugian besar karena pada masa anak-anak dan remaja belum banyak berbuat baik, hanya banyak menerima kebajikan dari kedua orang tua dan orang lain yang sayang kepadanya.

Mencari nafkah adalah suatu keharusan, karena setiap manusia harus makan untuk hidup. Disela-sela waktu luang, sebaiknya belajar mengenai hal-hal lain yang penting, seperti etika, agama, kesenian, dan lain sebagainya, sehingga hidup ini lebih berarti dan lebih bervariasi.

Kalau agama yang diperkenalkan oleh orang tua tidak cocok, silakan pilih agama lain yang lebih cocok, asal dilakukan dengan penuh kesadaran, bukan karena ikut-ikutan atau paksaan.

74. Kompensasi

Tuesday, May 3, 2011 at 5:24pm

Kompensasi adalah pengganti. Ada teman saya kurang pandai di kelas, lalu ia belajar tinju, ada yang belajar sulap, ada yang belajar musik, ada yang belajar masak, ada yang belajar menjahit. Ada teman saya yang kurang cantik, lalu ia belajar bahasa asing, belajar merawat kecantikan dan keahlian wanita lainnya. Yang penting kekurangan di satu bidang bisa ditutupi dengan kelebihan dibidang yang lain.

Kompensasi adalah salah satu mekanisme pertahanan kejiwaan yang masih lumayan baik, dibandingkan dengan agresi atau proyeksi. Agresi adalah menerjang segala penghalang yang ada, sedangkan proyeksi adalah menyalahkan pihak lain sebagai penyebab kegagalannya sendiri. Yang terbaik tentunya adalah sublimasi, dan setelah itu substitusi.

Sejak lahir setiap orang memiliki bakat, memiliki kelebihan dibidang tertentu, juga memiliki kelemahan atau kekurangan dibidang lain. Bukankah tidak ada orang yang sempurna? Memang semuanya bisa dilatih, tetapi bakat membuat seseorang lebih cepat menguasai keterampilan tertentu. Ada seorang anak baru berusia 8 tahun, tetapi sudah menguasai 8 bahasa, ada seorang anak yang baru berusia 2 tahun, tetapi sudah bisa menyanyikan lagu-lagu perjuangan dengan benar dan baik.

Setelah melahirkan anak, lalu mengasuh dan membesarkannya dengan baik, mengirimkannya ke sekolah, sampai ke perguruan tinggi; kadang-kadang itu masih belum cukup. Jadi sarjana belum berarti ia siap mencari nafkah, perlu pengalaman, perlu keterampilan, dan perlu pengarahan yang tepat. Kalau keahliannya sudah dimiliki oleh banyak orang, maka ia harus bersaing atau berkompetisi, lalu tergantung hoki tentunya.

Kadang-kadang kompensasi di masa kecil bisa menjadi keterampilan untuk modal hidup selanjutnya. Siapa tahu?

75. Lebih Bijaksana

Wednesday, May 4, 2011 at 6:26pm

Apabila ingin menambah kebijaksanaan, ada empat cara yang bisa ditempuh:

Yang pertama adalah bergaul dengan orang-orang yang bijaksana, kalau bisa orang-orang suci. Tidak bergaul dengan orang dungu, yaitu mereka yang suka melanggar sila, yang suka berbuat jahat, yang memiliki pandangan keliru. Hal ini perlu sebagai contoh teladan, tidak meniru yang buruk, hanya meniru yang baik.

Yang kedua adalah mendengarkan Dhamma. Di zaman sekarang mungkin artinya lebih luas, tidak hanya mendengar, namun boleh juga membaca isi kitab suci dari buku, majalah, atau internet. Tentu harus menyediakan waktu yang cukup dan tidak dilakukan sambil lalu.

Yang ketiga adalah perhatian benar kepada yang sedang didengar atau dipelajari. Konsentrasi yang penuh, dengan semangat yang tinggi dan bergembira, sehingga hasil pembelajaran menjadi maksimal.

Yang terakhir adalah paling sulit, yaitu mempraktikkan apa yang sudah dipelajari. Tanpa praktik, Dhamma hanyalah berupa konsep yang indah dan bagus. Indah pada awalnya, indah pada pertengahannya dan indah pada akhirnya.

Mulailah dengan berdana, kemudian melaksanakan sila, melatih *samadi* untuk mencapai kebijaksanaan (*pannya*).

76. Antara Kualitas dan Kinerja

Friday, May 6, 2011 at 11:45am

Ada mobil bagus, mereknya terkenal, masih baru, akan tetapi kalau tangki bensin kosong pasti tidak bisa jalan. Kalau jarang *service* mesinnya pasti sering *ngadat*. Kalau jarang dicuci pasti kotor dan tidak sedap dipandang. Mobil bagus bukan berarti tidak bisa mengalami kecelakaan, masih bisa mogok, masih bisa *nabrak* pohon atau masuk jurang.

Manusia juga sama. Ada orang yang dites dengan MMPI kepribadiannya oke, cukup percaya diri, punya jiwa kepemimpinan, cukup bertanggung jawab, tidak keras kepala, motivasinya untuk maju lumayan, cukup patuh pada segala ketentuan yang berlaku, teliti dalam bekerja, optimis, dan banyak menggunakan logika dalam berpikir. Praktik di lapangan kinerjanya belum tentu sebagus laporan kepribadiannya.

Sebagus apapun kepribadiannya, kalau tidak digaji dengan cukup, tidak dihargai sebagaimana mestinya, kurang istirahat, diberi beban kerja yang berlebihan, sering dilecehkan, prestasinya pasti tidak menggembirakan, suatu saat pasti ambruk dan jatuh sakit.

Sebaliknya ada orang yang kepribadiannya kurang begitu bagus, akan tetapi digaji dengan cukup, diberikan penghargaan yang sesuai, cukup istirahat, diberi beban kerja tidak berlebihan, mungkin akan lebih berprestasi dari orang yang profil kepribadiannya lebih bagus.

Kualitas kepribadian sangat penting, namun supaya bisa memberikan kinerja yang maksimal, ia harus diperlakukan dengan maksimal juga.

77. Akar Kejahatan

Saturday, May 7, 2011 at 8:01 am

Kejahatan manapun berakar kepada tiga hal, yaitu keserakahan, kebencian, dan kebodohan.

Money Laundering, nature laundering, korupsi, white collar crimes, perampokan, pencurian, pencopetan, pemerasan, penipuan, penggelapan, dan seterusnya bersumber kepada keserakahan kepada materi. Cinta uang atau cinta materi, yang berlanjut menjadi kelemelekatan kepada uang dan materi yang berujung kepada mengejar kenikmatan indria.

Terorisme, pembunuhan, penyerbuan, pembantaian, pengeboman, penculikan, penyiksaan, pemerkosaan, bersumber kepada kebencian atau dendam kesumat. Menginginkan orang lain atau makhluk lain menderita, menginginkan orang lain atau makhluk lain musnah atau mati adalah pelampiasan dari rasa dendam dan benci yang luar biasa. Berasal dari penolakan yang amat sangat terhadap yang dibenci. Puas melihat orang atau makhluk yang dibenci itu tersiksa, menderita, mati atau musnah.

Keserakahan dan kebencian itu sendiri berakar kepada kebodohan, pandangan keliru yang paling bawah, yang menjadi sumber dari segala kejahatan. Kalau bodoh pasti tidak pintar, namun banyak orang bodoh yang merasa sudah pintar, sehingga tidak mau belajar untuk menjadi pintar. Hidup dalam kegelapan, berkuat dalam kegelapan, mati dalam kegelapan, berbuat jahat dalam kegelapan, akan lama tersiksa di alam neraka. Salah sendiri.

Tanpa perasaan malu (nirmalu) dan tanpa perasaan takut (nirtakut), maka dunia ini akan semakin semarak dengan kejahatan yang dilakukan

perorangan, kelompok, organisasi lokal, organisasi internasional, perusahaan lokal, perusahaan nasional, perusahaan internasional, pemerintahan yang korup, dan lain sebagainya.

78. Sebelas Kebajikan untuk Kaum Perempuan

Sunday, May 8, 2011 at 2:41 pm

1. Taat beribadah (tekun melaksanakan tugas kewajiban sebagai umat beragama).
2. Punya rasa malu dan takut.
3. Tidak suka menyiksa, membenci, dan marah-marah.
4. Tidak suka iri hati.
5. Lapang dada, tidak picik.
6. Suci dalam perbuatan.
7. Baik hati dan bermoral luhur.
8. Selalu mau belajar dan cepat mengerti.
9. Hangat dan selalu peduli.
10. Selalu waspada dan sigap (cepat tanggap).
11. Bijaksana dan berpandangan jauh kedepan. (SIV:143)

Sebelas hal diatas adalah sangat baik sekali untuk dikembangkan, diperjuangkan, dan disempurnakan oleh kaum perempuan. Memang sebagai orang-orang yang belum sempurna, masih ada kekurangan

disana sini, namun tidak pernah ada kata terlambat untuk mulai memperbaiki diri masing-masing.

Selamat berjuang, demi kesejahteraan dalam kehidupan yang sekarang dan kehidupan-kehidupan yang akan datang. Kebahagiaan dan kesejahteraan tidak turun secara gratis dari langit, tetapi harus dikondisikan dan disiapkan dengan sebaik-baiknya.

79. Harmonika Berkarat

Monday, May 9, 2011 at 7:13am

Ayah saya almarhum tidak bisa nyanyi, tetapi ia bisa main harmonika, dan sedikit bersiul. Ia memiliki harmonika yang bagus, mereknya Hohner, buatan Jerman, kalau dimainkan bisa terdengar ada tremolonya, suaranya tebal, merdu, atau bergetar bergelombang. Lagu-lagu yang beliau mainkan pasti lagu-lagu zaman baheula, seperti Ramona, Monalisa, Hinanoyoru, Aikoku No Hana, Ombak Samudra, Rose Merrie, dan beberapa lagu Mandarin.

Ketika masih kecil, saya juga dibelikan harmonika, mereknya Hero, buatan China, harganya murah, suaranya lumayan, cuma kering dan tipis. Sesudah bisa memainkan harmonika milik saya, ada keinginan yang luar biasa untuk bisa memainkan harmonika antik milik ayah saya, yang Hohner itu.

Setiap saya mau pinjam, selalu tidak diberikan. Saya tidak putus asa, minta terus dan tetap tidak diberi. Akhirnya ketika beliau pergi kerja, saya bujuk agar ibu saya dengan sembunyi-sembunyi meminjamkan harmonika itu kepada saya, akhirnya dipinjamkan.

Terkabullah keinginan saya untuk memainkan harmonika bagus itu,

tetapi sayang, *saking* gembira setelah memainkannya saya lupa mengeringkannya dengan sapu tangan.

Ketika beliau ingin memainkan harmonika itu lagi, ternyata dibagian yang menyentuh bibir itu telah berkarat. Wajahnya sangat murung dan sedih, waktu itu saya dimarahi, tetapi tidak sampai dijewer atau dipukul. Peristiwa itu masih segar dalam ingatan saya, penyesalan itu datang lagi dan datang lagi. Kalau bisa saya belikan harmonika Hohner yang baru untuk beliau, sebagai pengganti yang karatan itu.

Anak kecil hanya mau bermain, lalai untuk merawat dengan baik.

80. Senja yang Indah

Monday, May 9, 2011 at 7:38am

Senja paling indah kalau ada di tepi pantai, mentari perlahan-lahan tenggelam, sinarnya meredup, dan hilang ditelan kegelapan malam. Pantulan sinarnya bisa bermacam-macam, sudah tidak menusuk mata lagi, tidak tajam, sejuk.

Senja itu akan lebih indah kalau hari itu telah melakukan hal-hal yang berarti, badan lelah, namun semangat tetap menyala, karena esok hari masih banyak hal yang harus dikerjakan.

Kalau tidak mati muda semua orang akan menjadi tua dan mati. Kalau usia harapan hidup adalah 65 tahun maka usia 40 tahun boleh dianggap tengah hari, diatas 50 tahun dianggap sore hari dan diatas 60 tahun boleh dianggap senja.

Orang yang sukses atau orang yang gagal sama-sama pasti mati, akan tetapi orang yang sukses meninggalkan nama harum, orang yang gagal

cenderung dilupakan. Meskipun setiap orang mau sukses, tidak semua orang berhasil meraih kesuksesan dalam hidupnya. Apakah betul sukses adalah hak setiap manusia?

Kata adik bungsu saya, kata kunci sukses adalah "pantang menyerah." Pantang menyerah dalam berbuat jahat pasti salah, yang betul adalah pantang menyerah diatas jalan yang benar.

Senja manapun akan selalu indah, kalau batin bersih dari ketakutan, kebingungan, benci, dendam, dan iri hati; kalau siang harinya tidak melakukan perbuatan tercela dan ternoda.

81. Denyut Jantung

Monday, May 9, 2011 at 11:38am

Dalam keadaan istirahat, denyut jantung atau denyut nadi biasanya berkisar antara 60-80 kali permenit. Kalau sedang berolah raga bisa diatas 100 kali permenit. Denyut jantung janin dalam kandungan ibu biasanya sekitar 144 kali permenit.

Denyut jantung bisa lebih cepat, meskipun tidak sedang berolah raga, yaitu kalau sedang ketakutan, sedang marah, atau emosi sedang bergejolak. Biasanya diiringi dengan kenaikan tekanan darah, kenaikan kadar gula dalam darah, kenaikan kadar kolesterol dalam darah, dan lain-lain, karena dipacu oleh kenaikan kadar adrenalin dalam darah. Disebut gejala simpatomimetik.

Apabila denyut jantung menjadi 90 kali permenit, itu artinya dalam satu jam sudah berdenyut lebih sering (lebih banyak) 600 kali daripada biasanya, dalam satu hari artinya 14.400 kali lebih sering, dalam satu minggu 100.800 kali lebih sering, dalam satu bulan 3.024.000 kali

lebih sering, dalam satu tahun 36.288.000 kali lebih sering!

Ingat ban mobil, semakin sering berputar menggelinding di jalan raya, sudah pasti akan lebih cepat gundul!

Sekali-sekali lebih cepat masih oke, akan tetapi kalau terus-menerus bisa berabe. Kalau jantung berhenti berdenyut, berhenti pula kehidupan di dunia ini.

Supaya jantung bisa tahan lama, maka denyut jantung harus diatur supaya lebih lambat. Satu satunya cara adalah dengan mengendalikan emosi, jangan suka ketakutan, jangan banyak pikir, jangan suka marah-marah dan jangan stres.

82. Tekanan Darah

Monday, May 9, 2011 at 11:56am

Tekanan darah ditentukan oleh dua faktor, yaitu kekuatan jantung memompa dan lebar sempitnya pembuluh darah di seluruh tubuh. Dalam keadaan biasa, aliran pembuluh darah adalah sistem yang tertutup, kalau ada yang pecah tentu menimbulkan bahaya bagi kehidupan.

Dulu batas tekanan darah tinggi adalah 140/90 mmHg, katanya sekarang diturunkan menjadi 130/90 mmHg. Mungkin supaya lebih aman.

Dahulu ada orang mengatakan: "Saya penderita tekanan darah tinggi, sehingga saya jadi sering marah-marah." Pernyataan tersebut seharusnya dibalik: "Karena saya suka marah-marah, maka tekanan darah saya menjadi tinggi." Tekanan darah tinggi akan menyebabkan

banyak keluhan, antara lain leher terasa pegal/kaku, sakit kepala, dinding pembuluh darah menjadi kaku, bisa stroke, dan berujung kepada kelumpuhan atau kematian.

Kalau seseorang menderita tekanan darah tinggi, maka yang paling mudah adalah pantang garam, menelan obat penurun tekanan darah, dan banyak lagi terapi herbal yang ditawarkan. Sebetulnya terapi yang paling tepat adalah terapi kausal, yaitu terapi yang menghilangkan faktor penyebab dari penyakit.

Gantilah hati yang panas dengan hati yang dingin penuh kasih sayang, gantilah muka yang beringas dengan wajah yang ramah penuh senyuman, gantilah ucapan yang berasal dari kebun binatang dengan kata-kata lembut yang sejuk dan menghibur.

83. Kepribadian Neurotik (Pencemas)

Wednesday, May 11, 2011 at 6:53am

Ada orang yang tetangganya meninggal dunia kena serangan jantung, langsung dadanya terasa tidak enak dan segera mencari dokter spesialis jantung untuk memeriksakan diri. Orang dengan tipe kepribadian ini terlalu banyak pikir, memikirkan akibat dari perbuatan-perbuatan yang sudah lewat, dan memikirkan hal-hal yang belum terjadi. Mencemaskan berita-berita yang menyeramkan dari media, khawatir akan hal-hal buruk yang akan menimpa keluarga, dan dirinya sendiri.

Ada yang takut kawin, karena khawatir tidak bisa membahagiakan pasangan hidupnya. Ada yang takut pergi tamasya, karena khawatir

tidak kebagian hotel atau motel, plus jalan yang macet total. Kalau ada yang pulang terlambat, pikirannya segera mengkhayalkan yang tidak-tidak.

Sebagian berkonsultasi ke psikiater atau psikolog, sebagian mencari "orang pintar," sebagian lebih sering berdoa, sebagian mencari rohaniwan, sebagian mencari dan menelan obat penenang (cari obat tidur kalau sukar tidur), sebagian mengalami ketergantungan terhadap obat penenang dan obat tidur.

Pada profil MMPI mungkin akan terlihat kenaikan pada skala A, skala Mas, skala 1, skala 3 dan skala 7. Yang sudah mengalami depresi mungkin akan terlihat kenaikan pada skala 2 atau skala 8.

Kalau dibiarkan terus-menerus, hidup akan semakin menderita. Namun harus diingat bahwa mengubah kepribadian itu tidak mudah.

84. Kepribadian Ambisius (Tipe A)

Wednesday, May 11, 2011 at 8:06am

Ada orang yang ingin serba cepat dan serba sukses, dan memang ia jadi sukses. Semua pekerjaan tidak boleh ditunda-tunda, semua yang bisa dikerjakan hari ini, harus selesai hari ini. Tidak bisa bersantai, otaknya jalan terus, gerak-geriknya aktif terus.

Orang dengan kepribadian jenis ini biasanya tidak mau mengalah, harus selalu menang, selalu mendominasi dalam setiap *meeting*, selalu unggul dalam berdebat. Bicaranya cepat dan tegas, lugas, tidak ragu ragu,

matanya bersinar tajam tidak pernah redup, dan gayanya adalah memaksakan kehendaknya kepada orang lain.

Biasanya orang dengan kepribadian tipe A adalah orang yang berhasil dalam bisnis, namun belum tentu berhasil dalam membina keluarga. Hubungannya dengan pasangan hidup biasa diwarnai dengan pertengkaran, hampir setiap hari. Suka ngotot. Tidak sabaran.

Risiko terkena serangan jantung 4 kali lebih sering daripada orang dengan jenis kepribadian tipe B (santai). Tekanan darah tinggi, kadar kolesterol tinggi, hiperthyroidi, berdebar-debar, adalah beberapa gejala yang sering dialami. Apakah orang dengan kepribadian tipe A juga memiliki golongan darah A?

Nasihatnya adalah satu, belajar meditasi untuk menenangkan diri.

85. Gypsy Mendirikan Buddhist Church

Sunday, May 15, 2011 at 9:12pm

Kalau kita mendengar atau membaca kata *gypsy*, maka yang pertama kali terbayang adalah kereta karavan berkuda, orangnya selalu mengembara, hidup dari meramal nasib. Karena mereka tidak penghasilan tetap, ada yang ikut main di sirkus, sekali-sekali kalau lapar, mereka mungkin suka mencuri, dan seterusnya.

Menurut kisahnya kaum *Gypsy* ini adalah para pengembara dari anak benua India ke benua Eropa pada abad ke-11 atau ke-12 yang lalu, namun mereka tidak membawa warna budaya India, mungkin sudah

lupa. Kemanapun mereka pergi, selalu dicurigai oleh penduduk setempat dan penguasa setempat, mungkin karena selalu menimbulkan masalah, antara lain masalah kriminal. Boleh dikatakan mereka termarginalkan, terpinggirkan, atau tersisihkan dari kaum yang sudah mapan dan beradab. Sebagian besar terkonsentrasi di daerah Eropa timur, seperti Hongaria, Rumania dan lain-lain.

Kaum *Gypsy* di Hongaria kini telah mendirikan Buddhist Church, mereka kini mulai banyak yang memeluk agama Buddha, setelah terinspirasi oleh perjuangan Dr. Ambedkar dari India. Tentu mereka juga mendapat dukungan dari umat Buddha setempat, yang bekerja sebagai Dhammaduta sukarela.

Kenapa ya mereka tidak pakai istilah vihara atau cetiya? Hehehe

86. Kepribadian Petualang

Monday, May 16, 2011 at 7:54am

Orang seperti ini memang tidak begitu banyak, hidupnya penuh dengan sensasi, penuh kejadian yang mendebarkan. Seringkali ganti profesi, bisa jadi penyiar radio, penyiar TV, pembalap, pendaki gunung, penerjun payung, penjudi, desainer, pelukis, pemusik, penyanyi, namun biasanya tidak tahan lama.

Yang pasti pacarnya banyak, dan tidak mau kawin, karena tidak mau ada beban. Sekali-sekali pacarnya hamil, dan tidak mau tanggung jawab (kalau laki-laki). Terkadang suka mabuk-mabukan dan coba coba obat bius. Pokoknya hidupnya penuh dengan aroma kenikmatan yang memesona.

Pernah lihat bunga flamboyan? Ada waktunya sangat indah (menjelang

akhir tahun), lalu rontok untuk masa yang sangat lama.

Selalu mencari sensasi dan situasi yang menegangkan, apapun risiko yang dihadapi. Tidak suka kepada keamanan dan keteraturan, itu salah satu cirinya. Ingin tampil beda.

Kalau berteman dengan orang dengan kepribadian petualang ini, siap-siap saja untuk kecewa, karena mereka sering lupa dengan janjinya sendiri. Ibarat laut, gelombangnya selalu tinggi, menggelora, menghanyutkan, dan menenggelamkan.

87. Kepribadian Tipe B (Tenang/Santai)

Monday, May 16, 2011 at 5:01pm

Orangnya tidak tergesa gesa, kalau masih bisa dikerjakan esok hari, mengapa harus dikerjakan hari ini?

Hari Sabtu dan Minggu betul-betul dinikmati bersama keluarga. Kalau hari libur, ya libur sungguhan, tidak untuk kerja mengejar target. Bukan berarti malas, namun tenang.

Meskipun punya banyak keahlian dan ketrampilan, tidak mau menonjol, dan tidak ingin jadi juara. Tidak suka berdebat, lebih suka mengalah, dan mundur dengan terhormat. Santai lebih baik daripada berkompetisi menghabiskan energi.

Lebih menyukai tempat-tempat yang sepi, sunyi, dan damai untuk menyendiri. Suka musik yang kalem dan menyejukkan.

Kadang-kadang membuat keluarga atau teman-teman lainnya menjadi

gregetan, karena kesantaiannya. Sedangkan ia sendiri menertawakan orang-orang yang kerja cepat dan serabutan, sehingga tidak dapat menikmati keadaan yang ada disekelilingnya.

Umurnya lebih panjang daripada tipe A (ambisius), karena risiko terkena serangan jantungnya jauh lebih kecil daripada orang dengan kepribadian tipe A. Tidak mudah terganggu oleh stres, tidak mudah sakit.

Mau jadi orang dengan kepribadian tipe B? Apakah golongan darahnya juga golongan B?

88. Kepribadian Pencuriga

Wednesday, May 18, 2011 at 6:27am

Orang dengan kepribadian ini sangat sulit untuk percaya kepada orang yang baru dikenalnya. Setiap ucapan yang ditujukan kepada dirinya seringkali disalahartikan, sehingga dipikir terus-menerus sampai berhari-hari, berminggu-minggu sampai berbulan-bulan.

Kalau sedang korsleting, cemburunya luar biasa kepada pasangan hidupnya. Khawatir kalau pasangannya itu akan diambil orang lain. Semuanya mau serba rapi, sangat teliti dalam bekerja, sangat kaku dalam mempertahankan pendiriannya.

Temannya sudah pasti tidak banyak, karena semua orang pasti diteropong dengan seksama sebelum dijadikan temannya. Terkadang semua kejadian diberikan tafsir khusus. Meskipun tidak dicela, ia selalu memikirkan kritikan orang lain tentang dirinya, apalagi kalau ia dicela secara terbuka. Sangat mudah untuk berprasangka buruk. Ia menganggap semua orang pasti sedang membicarakan dirinya secara diam-diam.

Perasaannya sensitif, bercorak negatif, mudah tersinggung. Semua orang harus hati-hati kalau mau bicara dengan orang dengan kepribadian ini. Kalau sudah sakit hati, akan lama sembuhnya.

Kalau belanja, pasti banyak pertimbangan. Yang jadi pasangannya harus ekstra sabar dan penuh pengertian. Banyak juga yang hidup menyendiri (melajang) sampai tua. Jadi perawan tua atau perjaka tua. Hehehe

89. Kepribadian Dependèn

Wednesday, May 18, 2011 at 8:16am

Orang dengan kepribadian dependen sangat sulit menentukan sikap, sebelum mengambil keputusan tanya ke kiri dan tanya ke kanan terlebih dahulu.

Faktor keragu-raguan seringkali membuat ia bimbang untuk memilih mana yang baik dan mana yang buruk. Baginya memilih adalah sesuatu yang sangat berat dan sulit. Daripada memilih sendiri, ia lebih suka menyerahkan kepada orang lain untuk menentukan pilihan.

Tidak jarang ia menjatuhkan pilihan yang keliru, sehingga menjadi penyesalan yang berkepanjangan. Dalam memilih pasangan juga begitu, orang yang ia pilih belum tentu mau kepadanya, dan orang yang cinta kepadanya belum tentu ia sukai. Memang repot.

Apabila diangkat menjadi pemimpin, maka ia akan menjadi pemimpin yang ragu ragu, sangat sulit menentukan sikap. Mungkin yang menentukan warna dari gordyn di kantornya adalah sang isteri, sekretaris atau OB! Hehehehe

90. Kepribadian Formal

Wednesday, May 18, 2011 at 8:38am

Orang dengan kepribadian ini suka dengan keteraturan dan ketertiban. Disiplin dijunjung tinggi, kalau bisa tidak melanggar peraturan yang telah ditentukan.

Selain keteraturan dan ketertiban, ia juga suka dengan keserasian dan keamanan. Bukan orang yang urakan.

Suka pada keseragaman dan kerapian. Biasanya pola kepribadian seperti ini terbentuk di kantor pemerintah, bank atau sekolah, yang menuntut disiplin yang tinggi. Ada juga yang terpaksa bersikap formal, meskipun sesungguhnya ia lebih suka dengan ketidakteraturan dan seenak perutnya sendiri.

Biasanya peraturan dibuat untuk dilanggar, meskipun tujuan utamanya adalah untuk dipatuhi. Untuk orang dengan kepribadian formal, mematuhi peraturan tertentu bukan masalah besar.

Kita butuh orang-orang dengan kepribadian seperti ini untuk mengisi jabatan-jabatan tertentu yang berhubungan dengan ketelitian, keteraturan, dan keamanan, tentunya plus sikap hati-hati, serta waspada. Misalnya pilot, *air traffic controller*, montir, analis kimia, analis farmasi, dan lain-lain.

--000--